

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"
FACULTAD DE CULTURA FISICA
"Nancy Uranga Romagoza"**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN CIENCIAS EN
ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA COMUNIDAD**

Titulo: Plan de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades entre 11 a 12 años de la circunscripción #39 del consejo popular Bahía Honda este.

Autor: Lic. Eddy Emigdio Rivera Solano.

Tutor: MSc. María Milagros Alfonso Duran.

Consultaste: Profesora titular MSc Ida Galván Rodríguez
MSc. Jorge Luis Cobas Portuondo.

“2010”

“AÑO 52 DE LA REVOLUCIÓN”

Dedicatoria

A MIS PADRES Y HERMANOS

A MIS HIJOS

A MI ESPOSA

Agradecimientos

- ◇ **Al claustro de profesores que durante etapa de estudio han dejado huellas positivas en mí en cuanto a conocimientos.**
- ◇ **A mi familia y esposa por el apoyo incondicional y la confianza que han depositado en mí.**
- ◇ **A mis tutora Milagros por la ayuda prestada durante todo el proceso investigativo.**
- ◇ **A mis amigos por su apoyo. En especial Cobas y Aliuska que de una forma u otra contribuyeron a la realización de este trabajo.**
- ◇ **A la profesora Maria del Carmen Corbo por su cooperación.**

➤ Resumen

El presente trabajo tiene como base el estudio acerca de la ocupación del tiempo libre, por su positiva influencia en la formación de la personalidad del hombre manifestada en su modo de vida al cambiar hábitos, ideología y cultura social de cómo ocuparlo. Consta de tres capítulos que van desde, las concepciones del tiempo libre y la recreación el primero sobre, la caracterización del grupo, la comunidad y resultados del diagnóstico inicial, donde se constata cuál es el tiempo libre que disponen los adolescentes y la poca sistematicidad en actividades, al aplicar de los métodos teóricos y empíricos en el segundo, y un tercer capítulo donde se realiza la fundamentación del plan de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes y al final se analizan los resultados obtenido tras su puesta en marcha. Las actividades van acompañadas de acciones encaminadas a transformar conductas desacordes al buen desarrollo humano, para este propósito se escogieron un grupo de adolescentes en edades entre 11-12 años de la circunscripción #39 consejo popular Bahía Honda este. El plan tuvo como base la aplicación de los conceptos:

Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación y Adolescentes

Índice	<u>Pág.</u>
Introducción.....	1
Capítulo I. : Concepciones del tiempo libre y la recreación sobre la base de actividades físico- recreativas en la comunidad.....	9
1.1 Tiempo libre, conceptos fundamentales.....	9
1.2. Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre	19
1.3 Características psicológicas y anatómico-funcionales de los adolescentes...	20
1.4. Comunidad. Concepciones generales.....	23
CAPÍTULO II. Caracterización del grupo, la comunidad y resultados del diagnóstico inicial.....	24
2.1. Características del grupo de adolescentes y la comunidad motivo de investigación.....	24
2.2. Análisis del diagnóstico inicial aplicado a la muestra.....	28
CAPITULO III. El plan de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes. Análisis de los resultados finales.....	33
3.1 Presentación y evaluación del plan de actividades físico- recreativas.....	33
3.2- Valoración y comparación de la observación inicial y final tras la implementación del plan de actividades físico-recreativas.....	47
Conclusiones.....	51
Recomendaciones.....	52
Bibliografías.....	
.....	
ANEXOS.....	
.....	

Introducción

Gran parte de los programas recreativos en nuestro país tienen fama de superfluos, carentes de procesos, desorganizados y que no conducen a fines que permitan el desarrollo de los individuos, las comunidades o las empresas. Esta mala imagen se debe en parte a la falta de formación técnica y profesional del personal que orienta las acciones recreativas en el campo social, empresarial y turístico.

El tiempo libre conocido como una categoría económica y socio-histórica, que influye y define la vida espiritual de los humanos, es utilizado para designar todo el conjunto de actividades vitales, socializadas y sistemáticas que realiza el hombre en los distintos niveles de interacción social, grupal y personal. La existencia del tiempo libre en la población contemporánea ocupa un espacio protagónico debido a las transformaciones esenciales que en ella se desarrollan, variando las concepciones que de él se tenían.

En la década del 60 la ocupación del tiempo libre de la población cubana, fue diferente a las del 70 y a las del 80 pues, las conquistas económicas y sociales de la Revolución en sus inicios se reflejaron en la utilización del tiempo libre. Ya en los años 90, los efectos del bloqueo, la entrada de nuevas tecnologías en los hogares cubanos, los errores en el manejo de la economía que traen consigo dificultades en la dirección social e insuficiencias en plano jurídico para el control social, también se reflejan en la ocupación del tiempo libre; ejemplo de ello es el alza en el índice de tabaquismo, alcoholismo y en el plano jurídico los índices de delito contra la propiedad.

Los nuevos cambios que requiere la sociedad actual, exigen de igual manera grandes esfuerzos y dedicación por parte de los adolescentes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas de tiempo libre al día. Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues, como no trabajan, pasan el día en sus centros de estudio y acumular una gran energía para gastar, haciéndose necesario espacios recreativos con una planificación permanente y variada de actividades físico-recreativas que le permitan liberar estas energías y ocupar su tiempo libre. Estos espacios deberán estar dentro de la circunscripción donde viven pues, es de todos sabido que es ahí donde los adolescentes aprenden y desarrollan sus principales hábitos y habilidades de convivencia. Esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que igualmente resulta de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los

adolescentes (fundamentalmente los adolescentes entre 11 y 12 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En recorrido por algunas de las circunscripciones del consejo popular Bahía Honda este, donde se enmarca la investigación, se pudo detectar a través de observación la situación problemática siguiente: los adolescentes de la circunscripción #39 del consejo popular Bahía Honda este del municipio Bahía Honda, no realizan actividades físico-recreativas de forma frecuente para ocupar su tiempo libre. Al profundizar en la problemática y aplicar los instrumentos de investigación en el diagnóstico inicial, encuestas y entrevistas se pudo comprobar que:

- Existen pocas opciones recreativas para la población.
- No se realizan actividades sistemáticas en la que los adolescentes al concluir su horario docente, puedan ocupar su tiempo libre, solo muestran interés por la cría de palomas. (Esta es una forma de ocupación del tiempo libre, pero en este caso la realizan con fines lucrativos, con la venta de éstas, además, el ansia de estos adolescentes por aumentar el número de estas aves en su poder ha traído consigo accidentes fatales y en otros casos incurrir en actos delictivos).
- Las actividades no están acorde con los gustos y preferencias de los adolescentes.
- Falta de variabilidad en la oferta recreativa.

Con el propio diagnóstico realizado a la zona se pudo constatar que las instalaciones donde se realizaban las actividades no eran las idóneas, por lo que los niveles de participación, calidad y aceptación de éstas se hallan muy bajo; lo único positivo y aunque no es motivo del trabajo, es la detección dentro de la población objeto de estudio de algunos talentos deportivos, es por ello que el investigador retoma la problemática existente con el objetivo de ocupar el tiempo libre con que disponen estos adolescentes .

Trabajar en la circunscripción #-39 de consejo popular Bahía Honda este en la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años resulta de gran perspectiva para el auto desarrollo social del lugar, pues es una vía significativa para afianzar relaciones de interacción entre sus pobladores, superar barreras sociales, así como fomentar sentimientos de pertenencia e identidad hacia su espacio geográfico. Para la selección de la muestra se empleará el muestreo simple al azar o aleatorio simple probabilística, con proporción 3-1y el análisis porcentual como técnica para la obtención de los datos necesarios que luego serán inferidos a los gráficos.

Al estudiar los antecedentes históricos del tema, se puede plantear que solo se efectuó por parte del delegado de la Circunscripción, un diagnóstico comunitario de conjunto con los factores, relacionado con la disposición que norma el trabajo de los consejos populares, evidenciándose la problemática que declara existir en dicha demarcación, a lo que no todos los representantes tributaron para su solución, y es por lo que se optó hacerlo a través de actividades físico-recreativas, que constituye uno de los principales elementos que inciden en el cambio del modo de vida de la población. Se escogió dentro de la población una muestra de 51 adolescentes entre (11 a 12 años) por ser este grupo de edades de las más vulnerables en cuanto a la incidencia en el tema ocupación del tiempo libre. La elaboración del plan de actividades físico-recreativas depende en gran medida de las características de la zona, edad, gustos de los participantes, así como de la cultura adquirida para realizarlas, a fin de que responda a intereses comunes, siendo este elemento indispensable para la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. Del análisis de los argumentos antes expuestos se deriva el planteamiento del siguiente **Problema Científico**.

¿Cómo ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este?

Definiéndose como **Objeto de estudio**:

El proceso de la recreación comunitaria.

Y como **Campo de acción**:

Ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años.

Trazándose como **Objetivo**, Proponer un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11 a 12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este

Para la solución al problema planteado y dar cumplimiento al objetivo se han elaborado las siguientes **Preguntas y tareas científicas**.

- 1) ¿Cuáles son los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes?
- 2) ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este?
- 3) ¿Qué características debe tener el plan actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11- 12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía este?
- 4) ¿Qué valoración práctico tendrá la implementación del plan de actividades físico-recreativas para ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este?

Para dar respuesta a las preguntas se trazan las siguientes **Tareas científicas**

1. Sistematización de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Diagnóstico para constatar la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este.
4. Valoración práctica de la implementación del plan de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este.

Bajo un enfoque **dialéctico–materialista** para el análisis teórico del problemática y su solución, se emplearon los siguientes **Métodos**.

Métodos teóricos: Permiten efectuar la fundamentación teórica de la investigación mediante la búsqueda y análisis de bibliografías.

Histórico-Lógico: Permite a través de la búsqueda documental, conocer acerca de la evolución y desarrollo de la ocupación del tiempo libre y la recreación en la localidad y así determinar aspectos significativos de las actividades físico-recreativas para los adolescentes.

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

Inducción-Deducción: Fue utilizado para trazar el objetivo en función de proponer un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 11-12 años además, para el análisis y reflexión de los conocimientos, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) visto de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones y asegurar una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Métodos Empíricos: Permiten obtener informaciones directas a través de los instrumentos que se emplearon, de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años del consejo popular Bahía Honda este.

Observación: Se empleó en la percepción directa de la deficiente ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años en el consejo popular Bahía Honda este, ver la cantidad y calidad de instalaciones, medios para realizar las actividades, así como la idoneidad, participación, calidad y aceptación de las mismas. (Ver anexo 1).

Encuestas: Se empleó para constatar la veracidad de los resultados obtenidos con la aplicación de los demás instrumentos a los adolescentes de 11-12 años y sus familiares.

Entrevista: Se utilizó para la recogida de información a los adolescentes de 11-12 años, delegado de la Circunscripción, familias acerca de las actividades para la ocupación del tiempo libre que se realizan en la circunscripción. (Anexo III, IV, V)

Métodos comunitarios

Investigación – acción participativa: Permitió el trabajo conjunto con los adolescentes de 11-12 años de la Circunscripción como agentes activos, para determinar los deportes y juegos de su preferencia y con ellos elaborar de forma conjunta el plan de actividades físico-recreativas, que concebirán poner en práctica esta investigación.

Forum Comunitario con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la necesidad de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, para ello se convocó a la población joven principalmente a los adolescentes de 11-12 años y al delegado de la Circunscripción donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática, invitando a los participantes a exponer espontáneamente sus opiniones. El proceso comienza en el mes de enero de 2009, en forma de asamblea abierta.

Auto registro de actividades: Es aplicado a los adolescentes de 11-12 años, consiste en llevar un cuaderno de auto anotación sobre las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia una auto observación que hace el individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a la muestra de 51 adolescentes en el mes de noviembre del 2008.

Métodos matemáticos-estadísticos

Estadística descriptiva e inferencial.

Para el análisis y tabulación de los datos obtenidos a partir de los instrumentos utilizados.

Población y muestra:

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 11 a 12 años, éstos son un total de 96. Tomamos de forma **aleatoria** como muestra a 51 adolescentes comprendidos en las edades entre 11 a 12 años, lo cual corresponde con 53,1 % de la población.

Tipo de muestreo: Aleatorio simple probabilístico: ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

Tipo de datos: Cuantitativos y cualitativos.

- **Aporte teórico de la investigación**

Se fundamenta al tratar una problemática que afecta a los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 consejo popular Bahía Honda este, en cuanto a la ocupación del tiempo libre para lo que se ha elaborado un plan de actividades físico-recreativas acorde a las características propias de la Circunscripción objeto de estudio.

- **Aporte práctico de la investigación**

Está dado en la elaboración de un plan de actividades físicos-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años, contribuyendo a su desarrollo multilateral, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores éticos y morales acordes con las concepciones de nuestra sociedad, específicamente en el entorno de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este.

Actualidad: El hecho que se elabore un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este, responde a una necesidad real, objetiva y actual pues, orienta y da sentido a la vida, brinda notables beneficios físicos y psicológicos a los sujetos investigados, constituye una base de reposición de energía, de compensación y equilibrio personal entendiéndose como vías para la auto expresión, determinar proyecciones , decisiones propias y ser utilizadas en contextos esenciales como la familia, grupos de amigos, actividad laboral y la comunidad en su conjunto.

Pertinencia Social: Al lograr incorporar a los adolescentes entre 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este a la práctica de actividades físico-recreativas de forma sistemáticas, beneficia el contacto con su realidad social y la aparición de cualidades y formas de comportamientos que promueven una visión reconfortable de nuevas formas para ocupar su tiempo libre,

- **Socialización de la investigación**

- Evento Científico Universidad 2010, sede Bahía Honda.
- Jornada Científica para profesores, sede Bahía Honda.

Definición de términos

Tiempo Libre: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

(Pérez A. Pág. 13 Cap.II)

Actividad físico-recreativas: Son todas aquellas actividades dirigidas por un profesional del deporte que se encargue de dosificarlas y aplicarlas correctamente en un período de tiempo determinado para ello, incluya y cumplan en las personas características de promocionar salud, alegría y felicidad siempre y cuando prime su voluntad y selección de cuándo, cómo, y dónde la realizan en función de su desarrollo personal. (CD Universalización 2003; La recreación física p. 355)

Recreación. Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos, CAPITULO I. Pérez A. pág. 5).

Adolescentes: Período comprendido desde 11 ó 12 años hasta 15 ó 16 años, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, ya que no depende de la edad cronológica del sujeto, sino de su propio desarrollo personal y social. (María Elena Segura Suárez... [el al].—p.6-10. — Maestría en Ciencias de la Educación, Módulo II segunda parte).

Grupo Social: Sistema especial de relaciones sociales, en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común así como por determinados interés y formas de conductas compartidas. (Assman G. pág 186).

Comunidad: 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 (Muñoz. Gtez, T. 2006).

CAPÍTULO I: Concepciones del tiempo libre y la recreación sobre la base de actividades físico- recreativas en la comunidad

Introducción

En el presente capítulo se abordarán los conceptos generales relacionados con el tiempo libre y recreación tratados por diferentes autores, criterios emitidos por estudiosos del tema y valoración del autor del trabajo a partir de la revisión bibliográfica.

Por otro lado se expondrán las características generales de los adolescentes, edad tratada en la investigación.

1.1 Tiempo libre, conceptos fundamentales

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que, al abordar este concepto existe un principio que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: se considera que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre.

A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

De esta manera, se plantea algo más que el *"tiempo por el tiempo"*; es el *"tiempo por el hombre"*, en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: **la capacidad creativa**. (Pérez Sánchez, Aldo, 2002), Pág.4. (35)

El psicólogo (F. Munné, 1985), en su libro "Psicosociología del tiempo libre", citado en el artículo, ("Tiempo libre: una aproximación su concepto" Pág. 7), hace una división del tiempo libre y denomina al **tiempo libre de** las necesidades y obligaciones de la realidad, como tiempo libre bruto y como tiempo libre neto al **tiempo libre para** la libertad plena como ejercicio efectivo sobre la realidad. Este tiempo libre bruto tendría como función

anular los efectos generados por el desarrollo de las obligaciones exteriores – heterocondicionamientos- y dejar abierta la posibilidad de desarrollar necesidades autogeneradas –autocondicionamientos-.

Este avance en el proceso hacia el mayor grado de libertad no es automático, debe ser desarrollado con el concurso de los agentes sociales como, por ejemplo, los educadores, los animadores socioculturales, los recreólogos. (7)

Respecto a lo anterior (Pérez A., 2002, Pág. 5) Tiempo Libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual, plantea que:

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la **liberalista**, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "**libre de**", **sin contemplar la de " libre para"**. Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo **alienante** que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

A. Pérez plantea además que, aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Entonces: ¿por que resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Refiriendo posiciones de autocondicionamiento.

Lo anterior, según Pérez, se puede abordar desde dos aspectos fundamentales:

- Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí**, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.
- Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su

realidad. El tiempo extralaboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros. (35)

El Dr.C. Alejandro E. Ramos Rodríguez, en "Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local", página 5. Refiere: En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

B. Grushin, define: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

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

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

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: 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.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre. (29)

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, citados por Aldo Pérez en el capítulo- I, de su libro "Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos", 2003, página 14, definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas". Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas". También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

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

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre. (33)

Pablo Waichman en su excelente libro "Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", citado por Pérez A., (2002), Pág. 12, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual plantea que:

“Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo – no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL (O PARA) EL TIEMPO LIBRE”.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre. (35)

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

Los conceptos de tiempo libre analizados anteriormente, son objetivos, reales y aplicables a la temática tratada en este trabajo investigativo, favorece su aplicación práctica en la ocupación del tiempo libre de adolescentes. **El autor es de criterio que tiempo libre, es aquel que se halla aislado a todo tipo de compromiso, no es tiempo "de algo" ni "para algo", es aquel que, el individuo ocupa y disfruta según su propio gusto.**

Hernández Mendo, 2000) Pág. 10, plantea: La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo. (27)

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, 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 sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Ethel Medeiros 1969, página 21, plantea como "CONCEPTO DE RECREACION": Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones.

Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

"¿Y qué habrá de común en actividades tan diversificadas, muchas veces contrastantes, al punto de hacerlas surgir bajo un único rótulo? Evidentemente no será el tipo de ocupación... Lo que caracteriza a todas es la actitud del individuo, la disposición mental de quien a ellas se entrega, por propia elección, en sus horas libres.

Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo dominguero. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear." (25)

Alfredo J. Loughlin, (1971), página 18 del libro "Recreodinámica del adolescente (Motivación y tiempo libre)". Resumiendo sobre estos conceptos escribió:

- a) La recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre".
- b) En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza") De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización.
- c) Las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- d) La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.
- e) La posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.

f) Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía. (23)

Una versión diferente de la autora brasileña la proporcionan los mexicanos Boullon, Molina y Rodríguez Woog, (1984, página 16): "Además de las condiciones en las definiciones clásicas de turismo y recreación hay que agregar que el turismo es un fenómeno social producto de otro fenómeno social: el tiempo libre institucionalizado, que se consolida y desarrolla gracias a los avances de la civilización moderna alcanzados en materia de desarrollo de los sistemas de transporte. La recreación, en cambio, acompaña al hombre desde sus mismos orígenes, porque es una manifestación natural del ser de la cual no puede prescindir sin que se afecte el equilibrio de la persona. El turismo es prescindible, la recreación no."

Por otra parte, Boullon, Molina y Rodríguez Woog, (1984, página 49). "Si aceptamos que el turismo solamente se puede realizar durante los periodos de vacaciones y durante algunos fines de semana largos, en aquellas ocasiones en que algún feriado cae cerca del sábado o domingo, pero que en la mayor parte del tiempo libre se encuentra distribuido entre las horas entre semana, fin de semana y días feriados, debemos concluir por decir que esos días y esas horas no pertenecen al turismo sino al campo de la recreación, " (como se ha llamado a todas las salidas fuera del hogar con fines de esparcimiento, que no implican pernoctación en el lugar elegido, para pasar el día o parte del mismo)". (23)

Analizando otras definiciones, (Pérez Sánchez A., 1997, pág. 11), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien 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". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo. (29)

Rico A. Carlos Alberto, (2002).pág. 2, afirma: Un gran problema es la presunción que solo por fuera de la actividad cotidiana es que uno puede recrearse, y obviamente el tiempo de recreación sería el que queda después de cumplir con las obligaciones cotidianas. Ello es que lo que ha llevado a hacer sinónimo de recreación el tiempo libre. Pero

independientemente de creer que ello no es adecuado, cabría preguntarse libre en que dimensión. Libre de, libre para, o ejercicio de libertad.

Adicionalmente estaría el análisis de su magnitud: seguimos con el mentiroso esquema de las 3 ocho: 8 horas de trabajo, 8 de sueño y 8 de descanso. Y nos estrellamos con la cruda realidad que en este uso del tiempo que se comporta como un juego de suma cero (donde lo que uno gana es exactamente lo que pierde el otro) en el que muchas de las actividades cotidianas extralaborales giran usualmente en torno al trabajo propio o del círculo familiar - lo que hace que me toque quitarle al del de supuesto descanso para efectuar mis desplazamientos al lugar de trabajo o de estudio, el arreglo y aseo personal-, la alimentación, la atención de compromisos familiares y sociales -preparar la comida, hacer tareas con los hijos. (39)

Alejandro E. Ramos Rodríguez, pág. 11, afirma que: La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar un actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. Ahora bien, cada vez que se selecciona una actividad de acuerdo a la preferencia individual y se opta por practicarla de acuerdo a los puntos de vistas anteriores, entonces hay que acatarlas de acuerdo a las exigencias de estos puntos de vista. Ejemplo: si durante mi tiempo libre opto por la practica de un deporte de combate (JUDO), puedo realizarla desde los distintos puntos de vista analizados anteriormente, pero si decido matricular en un grupo ya que quiero desarrollar el nivel cognoscitivo, habilidades y capacidades, entonces debo acatar las normas del proceso docente del judo en las áreas masivas; esto puede suceder igualmente en otros deportes. (29)

Los resultados de la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos- desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

El trabajo de la Recreación Física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la Dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, como parte de la batalla de ideas.

- La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros,

ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo, entre los que se encuentran:

- Encuentros de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol...)
- Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...)
- Juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, cartas...)
- Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte canino, Cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia...)
- Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)
- Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias...)
- Parques recreativos y naturales (zoológicos, campiñas, rutas ecológicas...). (7)

Para el autor, Recreación es satisfacción placentera, disposición y entrega a la realización personal o social de actividades dentro o fuera del ámbito donde labora.

1.2 El presupuesto de tiempo en los estudios de tiempo libre y recreación

Al abordar el estudio del tiempo libre es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos humanos y por las cuales se halla fuertemente condicionado. Por lo tanto, este tipo de investigaciones requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del empleo del tiempo en general, o lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo. En este punto cobra relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistemático en el estudio del tiempo libre.

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento.

El presupuesto de un grupo humano 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 extralaborables, a las que corresponde el tiempo laboral y extralaboral respectivamente.

Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

Para que el autoregistro se considere correcto no debe haber menos de 10 actividades anotadas en la planilla, calculo que se hace a partir de un análisis estadístico de las actividades de la vida cotidiana. (Pérez A. 2003) pág. 43-49. (33)

1.3 Características psicológicas y anatómico-funcionales de los adolescentes.

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

La adolescencia en el niño; es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. . Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo. Según criterios mas extendidos entre los autores la adolescencia constituye el periodo comprendido entre los 11-12 hasta los 14-15 años de edad, aunque en esta etapa los

límites son muy imprecisos, ya que no depende de la edad cronológica del sujeto, sino de su propio desarrollo personal y social. Por lo que esto tiene dos tipos de condiciones.

Condiciones externas: tanto en la escuela como en el hogar se producen cambios en la posición que ocupa el adolescente que condicionan nuevas exigencias a su actividad y comunicación. En la escuela la participación en la organización de pioneros y las nuevas asignaturas le dan un sello específico a esas condiciones externas, cambiando por su condición social en sistemas de relaciones sociales. En la familia se le asignan tareas y responsabilidades de mayor complejidad, que implica una participación más activa e independiente de la vida familiar, aunque aún continúan supeditados a la tutela de sus padres.

Condiciones internas: reflejar todos los cambios anatomofisiológicos como psicológicos que han venido ocurriendo desde la etapa anterior y que se manifiestan de modo evidente. Podemos destacar el segundo cambio de forma (estirón), que provoca una desarmonía corporal: las extremidades resultan largas en relación con el cuerpo y el aumento de la fuerza muscular, realizan movimientos bruscos y rígidos y a la vez se fatigan con facilidad. Como consecuencias de estas transformaciones pueden aparecer alteraciones neurovegetativas tales como: palpitations, mareos, dolores de cabeza, se eleva la presión arterial, entre otras; deficiencias endocrinas y desordenes funcionales del sistema nervioso que se asocian a problemas entre los que se destacan: el agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, distractibilidad, tensión nerviosa, irritabilidad, fuerte vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño; intensificación de la actividad de la hipófisis y otras importantes glándulas (sexuales, tiroideas, suprarrenales). En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico y social. El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que le rodean le tratan de un modo diferente, en correspondencia con sus cambios anatomofisiológicos. (43)

Sánchez Acosta, (2004), pág. 137. Explica que. Aparecen 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. Ello puede acompañarse de

alteraciones en su estructura, si existe un trabajo muscular pesado y una tensión muscular excesiva.

Las mayores invasiones a la figura se producen en estas edades, el desplazamiento de los huesos de la pelvis no han llegado a la sínfisis, de esta manera si se produce saltos de gran altura o se lleva con frecuencia calzado con altos tacones, pueden aparecer variaciones en la pelvis que posteriormente en la mujer pueden perjudicar el proceso de parto. Asimismo se pueden citar las desviaciones de la columna vertebral por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas, debido a que aún los espacios intervertebrales son grandes y llenos de tejido cartilaginoso, determinando una considerable flexibilidad.

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

La intensificación de la actividad de la hipófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y funcionamiento de otras glándulas tales como: las sexuales, la tiroide y las suprarrenales.

El proceso de maduración sexual, entendido éste como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca aumento tempestuoso de la energía y una elevada sensibilidad de los influjos patógenos. De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas (de miedo, ira) pueden ser consecuencia de desórdenes endocrino. Por otro lado, también pueden aparecer desajustes funcionales del sistema nervioso como son: elevada irritabilidad, la hipersensibilidad, la fatiga, la debilidad de los mecanismos de contención, la distracción, el descenso en la productividad del trabajo y el desajuste del sueño. También todo ello es producto del aumento de la fuerza muscular, no en la misma proporción la resistencia.

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, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza y rápida fatiga.

Este cambio de forma, lleva a veces a estos adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas, las cuales están acompañadas de una gran necesidad de movimiento y de tendencia al cansancio; resultaría entonces importante no criticarlos y

ayudarlos a organizar una vida sana a través de ejercicios, con una alimentación y sueño adecuados. (42)

1.4 Comunidad. Concepciones generales

Según Antonio Blanco (2001) páginas 115 y 117, la conceptualización de la comunidad es un problema difícil, por cuanto en el lenguaje cotidiano se utiliza con las más diversas connotaciones; por ejemplo el que crea F. Violich (1989). "Grupo de personas que vive en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes, que pueden cooperar o no entre sí".

Mientras que en la Conferencia Mundial de Desarrollo Comunitario (Ginebra, 1989). "Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar".

Pero para fines de trabajo comunitario y concretamente para trabajos conjuntos entre instituciones y la comunidad, el Departamento de Sociología de la Universidad de la Habana, (1989) da la siguiente definición:

"Grupo de personas que poseen:

- a) territorialidad común, donde se identifican los sistemas de relaciones grupales.
- b) Necesidades e intereses afines en torno a esferas de la vida cotidiana.
- c) Acciones y metas comunes que se acompañan de sentimientos de pertenencia, valores compartidos y conductas semejantes que los reflejan". (3)

CAPÍTULO II. Caracterización del grupo, la comunidad y resultados del diagnóstico inicial.

En este capítulo se presentan los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes de la comunidad y el análisis de los resultados, para la ocupación del tiempo libre.

2.1- Características del grupo de adolescentes y la comunidad motivo de investigación.

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a éste, muchos estudian en escuelas secundarias, algunos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, común de estas edades, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades físico-recreativas y se motivan con las que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos, conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque tenemos algunos flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

En su totalidad conviven con ambos padres, esto ayuda en gran medida al trabajo educativo que mantienen, solo en cuatro de los casos tienen madres amas de casa.

Durante la investigación no se detectó que en alguna de estas familias existieran integrantes con problemas judiciales, jóvenes en edades laborales desempleados o sin estudiar.

Se realizaron varias actividades para motivar al grupo y de esta forma mejorar la cohesión y compatibilidad entre ellos, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo, de forma tal que se produzcan transformaciones positivas en el resto de los adolescentes en la circunscripción y del consejo popular.

Los habitantes de la circunscripción influyeron positivamente sobre este grupo apoyándolo en todas las actividades desarrolladas, participando en cada una de éstas e incluso, brindando materiales que sirvieron como medios auxiliares en los juegos realizados. Con la aplicación de encuestas en diferentes momentos a los miembros de esta circunscripción, se conoció la aceptación de estas actividades, no solo por los adolescentes sino por el resto de sus miembros, la práctica de las actividades propicia el desarrollo socio cultural y educativo promoviendo el auto desarrollo de la circunscripción.

A través de la revisión de documentos y el apoyo de la presidenta del Consejo Popular se pudo constatar que la comunidad objeto de investigación tiene una población de 11322 habitantes, es una zona urbana con extensión a zonas rurales, con un barrio precario, limita por el Este con el Consejo Popular Pablo de la Torriente Brau, por el Sur el Consejo Popular Luis Carrasco, por Oeste el Consejo Popular Bahía Honda Oeste y por Norte con la playa Punta de Piedra. En este consejo prevalece el sexo masculino, la raza negra el nivel escolar promedio es de 9no grado, posee 24,3km cuadrados de extensión.

Según, Alejandro Ramos, en "Monografía tiempo libre y Recreación en el desarrollo local" pág. 33. El Consejo Popular es una estructura socio-política que responde a la organización del municipio, expresa gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas. La Cultura Física en los Consejos Populares está representada por los Combinados Deportivos, los cuales deben proyectar su desarrollo. La Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físicas-recreativas de sus habitantes para su integración y posibilitar la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

De igual forma se pudo constatar que la circunscripción objeto de investigación tiene una población de 1730 habitantes de ellos 843 del sexo masculino y 887 del femenino, es una zona urbana, con un barrio precario, el nivel de escolaridad promedio es de 9^{no} grado, ocupación principal obreros y campesinos, su ubicación limita por el Oeste con el Consejo Popular Bahía Oeste, por el sur con la circunscripción # 41, por este la circunscripción de (Montaña) y por Norte con la circunscripción # 36 del propio consejo. En

dicho consejo popular prevalece el sexo femenino, la raza negra, el nivel escolar promedio es de 9no grado, posee 20,7km cuadrados de extensión. Presenta como áreas de interés:

- Dos consultorios médicos.
- Una sala da rehabilitación.
- Sala de videos.
- Un Combinado Deportivo.
- Dos seminternados de primaria.
- Una Escuela de enseñanza especial

Diagnóstico por edades

-1	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-59	60-64	Más de 65
42	175	198	290	267	224	315	127	92

De esta forma caracterizaremos la circunscripción según Ramos Rodríguez (Monografía, pág. 33) plantea que, en el trabajo con la circunscripción se debe partir de los intereses y necesidades de sus habitantes, es esencial contar con un diagnóstico para detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones que prevalecen definiendo los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar varios grupos urbanos en las comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo-físicas”, como expresión de fenómeno local que permite la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades e intereses y a la edad, manifestando que para cada grupo es necesario proyectarse en aras del desarrollo local.

Par la investigación se realizó en el consejo popular un levantamiento de la fuerza técnica, instalaciones y módulos recreativos reflejando los resultados que a continuación mostramos.

Cultura Física:

Masculino -----0
 Femenino -----2
 Licenciados -----2
 Habilitados -----0
 Técnicos medios----0
 Total -----2

Recreación Física:

Masculino -----2
 Femenino-----1
 Licenciados-----2
 Habilitados-----0
 Técnicos medios -1
 Total -----3

Terreno de baloncesto----1

Sala de vídeo-----1

Juegos de dominó-----1

Juegos de dama-----1

Juegos de ajedrez-----3

Net de voleibol-----1

Balón de baloncesto-----1

Sogas-----1

Juegos de parchís----- 1

Educación Física:

Masculino-----3
 Femenino-----7
 Licenciados-----7
 Habilitados-----1
 Técnicos medios--2
 Total-----10

Deporte:

Masculino-----8
 Femenino-----5
 Licenciados-----9
 Habilitados-----3
 Técnicos medios---1
 Total----- 13

Gimnasio rústico---1

Terreno de voleibol-----1

Mesas para juegos pasivos-1

Balón de fútbol-----1

Balón de voleibol-----1

Pelotas de trapo -----7

Zancos-----1par

Suiza-----3

2.2- Análisis de los resultados del diagnóstico inicial obtenidos a través de los instrumentos aplicado a la muestra. ANEXO I al VII.

El estudio del presupuesto de tiempo de los adolescentes tomados como muestra en la circunscripción, constató el tiempo promedio que dedican éstos, días entre semana, a cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se aprecia en la tabla # 1. Es notable el corto tiempo de transportación (0,30 minutos), dado que los dos objetivos fundamentales a los que se asisten los adolescentes (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), quedan relativamente cerca de sus hogares por lo que, para desplazarse a las mismas, no dependen de tomar ningún medio de transporte. El tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, de igual es corto (0,40´) pues, en estas edades, aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad.

El análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra de 51 adolescentes, constató que los tiempos que como promedio, días entre semanas, se dedican a las actividades principales (Tabla #_1): trabajo estudio 6 horas 10 minutos, transportación 0,30 minutos, a las necesidades biofisiológica dedican 9:00 horas, a tareas domésticas 3:00, actividades de compromiso social 0.40. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre como promedio, 5 horas, 20 minutos, lo que se refleja en la (Tabla #_ 2).

Al valorar las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 5 horas, 20 minutos de tiempo libre, tabla # 2, se observa que en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, con la excepción de practicar deportes, las demás pertenecen al grupo de actividades pasivas.

Tabla #_1. Principales actividades de la semana

Muestra	Actividades principales de la semana	Tiempo promedio
51	Trabajo o estudio	6:10
	Transportación	0:30
	Necesidades biofisiológicas	9:00
	Tareas domésticas	3:00
	Actividades de compromiso social	0.40
	Tiempo libre	5.20
	Total	24:00

Tabla #_2

Principales actividades realizadas en el tiempo libre, según el auto registro de actividades

Muestra	Actividades de Tiempo Libre	Tiempo Promedio
51	Cría de palomas	1.00
	Visitar amigos	1.00
	Escuchar música	0.55
	Estudiar	0.30
	Practicar deportes	0.35
	Ir a fiestas	0.50
	Ver televisión	1.00
	Juegos de mesa	0.50
	TOTAL	5.20

Una vez aplicado el diagnóstico inicial, se arribó a la constatación de los resultados que permitieron determinar si en realidad realizaban variadas actividades en la comunidad para ocupar el tiempo libre de los adolescentes y cuáles son las de mayor aceptación, según sus gustos y preferencias. A continuación se muestran los resultados a partir de los instrumentos aplicados.

Resultados de la observación inicial. (Anexo: 2)

En el período de junio del año 2009 a diciembre del 2009 fueron realizadas 8 observaciones a la circunscripción (Anexo 2), Se observaron 5 actividades organizadas para los adolescentes en la Circunscripción # 39, estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), evaluada de bien por la idoneidad del lugar en que se realizan las actividades, mal por la participación de los adolescentes pues solo (20) de ellos que representa el (20,8)% asistían a las actividades y por lo que se evaluó de mal la calidad y aceptación. Un campeonato de fútbol valla con participación aceptada, pues se presentaron (4) equipos del consejo popular, por lo que se evalúa de regular en este aspecto, la idoneidad del lugar donde se efectúa se evalúa de mal, por lo que la calidad y aceptación de la actividad es regular y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en juegos de mesa, simultánea de Ajedrez, damas y dominó. Éstas actividades se evalúan por su participación de bien en el caso del dominó, mal en la dama y regular el ajedrez pues, con cierta frecuencia fueron realizadas en la sesión de la tarde los días entre semana, evaluando su aceptación igual a la participación; el resto de las actividades se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, en el horario nocturno, no se realizó ninguna de índole cultural o social, considerando éstas necesaria para la circunscripción. La idoneidad del local se evalúa de regular.

Además observo que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización de los Torneos de Baloncesto y Voleibol, las demás son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, influyendo en la participación y motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Resultados de la encuesta inicial aplicada a los adolescentes. (Anexo: 4)

La pregunta 1 Se referida a, con qué frecuencia participas en las actividades físico-recreativas organizadas en tu tiempo libre. El (80,4)%, (41) de ellos respondieron que nunca, (7) responden, dos veces por semanas, que representan el (13,7)% y (3) lo realizaban tres veces por semanas, para el (5,9)%.

La pregunta 2 la cual se refiere a las actividades que le gustaría realizar en su tiempo libre, arrojó que (1) reunión con su familiares que representa el (1,9)%, (13) criar y cuidado de palomas, que representa (25,5)%, (4) practicar algún deporte o actividad física que representa el (7,8)%, (10) Ir a la playa que representa el (19,6)%, leer algún libro, periódico o revista (2) que representa el (3,9)%, (8) Ir a fiesta que representa el (15,7)%, (12) escuchan música o ven la televisión que representan el (23,5) % 6 y (1) optan por otras actividades para un (1,9) %.

El aspecto 3 consiste en marcar con una (X) lo que motivó a usted la práctica de actividades físico-recreativas, facilitó como resultado que (8) lo hicieran por motivos de salud para un (15,7)%, (20) por seguir a sus amigos para el (39,2)%, (10) le gustan los deportes (19,6)%, (9) por distracción para el (17,6)% y (4) por no contar con más opciones (7,8)%.

La pregunta 4 se refiere a si conocen usted algún plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en la circunscripción. Los 51 adolescentes contestaron que no, para el 100 %.

La pregunta 5 Se refiere a que tipo de actividades prefiere realizar en su tiempo libre. De ellos, (22) respondieron que prefieren actividades con música, para (43,1)% de la muestra, (25) las actividades físico-recreativas el (49)% de la muestra tomada, y (4) por actividades solo deportivas (7) %.

La pregunta 6 se refiere a en qué horario prefieres se realicen las actividades recreativas en la circunscripción. De ellos (19) prefieren en el horario de la mañana, este grupo representa el (37,2)%, (18) integrantes de la muestra prefieren que se realicen en las tardes, este grupo representa el (35,2)% de la muestra y (14) tienen preferencia por que las actividades sean realizadas en la noche, este grupo representa el (27,5) de la muestra.

Análisis de la aplicación de los métodos comunitarios. (Anexo: 5)

La aplicación en la Circunscripción de métodos comunitarios, Forum comunitario: nos permitirá valorar la interrelación entre los miembros, principalmente en los seleccionados, su conducta ante las actividades físico-recreativas como elemento que conecta al grupo, facilita la comunicación de los integrantes y motiva cambios en las relaciones interpersonales. Con la aplicación de este método comunitario, se busca motivar a los miembros de la Circunscripción al debate abierto sobre las ventajas que ofrece la

realización de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre y como tributan a la salud y el bienestar, conocer lo correcto e incorrectas, además de la disciplina de este grupo, sus familiares y otros miembros.

El Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la Circunscripción que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad , en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas en el Consejo Popular, sobre todo para los adolescentes de 11 -12 años, la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró, a través del debate abierto, conocer las necesidades que tienen la población de realizar actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre, además que no existe el grupo de trabajo que acciona conjuntamente con los entes de la Circunscripción en el apoyo a la investigación y planificación de las actividades más asequibles al gusto y preferencia de los adolescentes. En la medida que se profundizó en los debates se apreciaba la falta de vías y opiniones que ayudaran a la creación de las nuevas opciones, estos debates contribuyeron a valorar el débil accionar del grupo de trabajo de la Circunscripción en conjunto con el técnico de Recreación.

Resultados de la entrevista aplicada a los factores implicados de la circunscripción. (Anexo: 6)

La pregunta 1 se refiere a qué criterios tiene usted sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción. Este responde que son muy pobres las actividades que para este propósito se le brindan.

La pregunta 2 se refiere a qué tipo de actividades de carácter recreativo realizan los adolescentes en su tiempo libre. Responden unos juegos de mesa, otros escuchan música y algunos deportes con escasos recursos.

La pregunta 3 refiere al cómo se expresa el comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre. Responden, es desfavorable e inciden en conductas contrarias al buen desarrollo del adolescente, manifestando hábitos incorrectos.

La pregunta 4 referida a qué actividades preventivas es realizada con los adolescentes. Responde que para esto se realizan en la circunscripción conversatorios, charlas educativas, visitas a los familiares y seguimiento a los adolescentes que presentan comportamientos inadecuados.

La pregunta 5 que plantea, si conoce de algún plan de actividades físico - recreativas en su comunidad para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, plantea que no tiene conocimiento de que ese plan se lleve a cabo en la comunidad por lo que manifiesta que se ha insistido con los factores que tienen incidencia en el desarrollo de la comunidad para confeccionar un grupo de iniciativas donde los adolescentes de 11 a 12 años tengan opciones en que emplear su tiempo libre.

La pregunta 6 se refiere a cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico -recreativas de la circunscripción. Se pudo conocer verbalmente que las causas de más incidencia en este sentido fueron:

-El poco seguimiento de las familias a estos adolescentes.

-Manifestaciones de vicios (bebidas alcohólicas, fumar, juegos prohibidos que se evidencian en ocasiones con los padres.

Resultados de la entrevista aplicada a los familiares de los adolescentes de la circunscripción. (Anexo: 7)

La pregunta 1 se refiere a si conocen la planificación de las actividades física recreativas de la circunscripción, familiares respondieron que no para un 100%.

La pregunta 2 se refiere a que mencione las actividades que con más frecuencia realizan los adolescentes después del horario docente estando la respuesta más significativa: en criar palomas (18), para un (37,5) %, (14) ir a la casa de sus amigos para un (29,2)%, practicar deportes (7) para un (14,6)%, (6) ver la televisión y escuchar música, para un (12,5)%, y a leer (3) para un (6,3)%.

La pregunta 3 se refiere a la importancia que tiene la práctica de las actividades físico-recreativas para el desarrollo de los adolescentes, respondiendo de forma positiva los 48 para 100 %.

La pregunta 4 se refiere a los días de la semana que prefiere que se realicen las actividades físicas recreativas, de ellos (10) se refieren a días entre semana para un (20,8) % y (38) los fines de semana para un (79,2) %.

CAPITULO III. Fundamentación del plan de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes. Análisis de los resultados finales.

3.1- Conceptualización, presentación y evaluación del plan de actividades físico-recreativas.

Un **Plan** según Hugo Cerda (1994) es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) el **plan** es “un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan, para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

El autor teniendo en cuenta estos conceptos asume que plan: **Es un documento que teniendo en cuenta las características de una comunidad o grupo etario, se traza fines y objetivos además, planifica recursos y medios para el logro de metas en función de su desarrollo. Éste debe ser flexible, variado, diverso y equilibrado conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.**

El plan, para ser considerado equilibrado e integral, debe contener los siguientes enfoques, los cuales deben emplearse de forma combinada:

- 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 éstos deseen realizar.

d. Enfoque autoritario: Está basado en su estructura, la experiencia del especialista y sus opiniones vertidas en las actividades.

e. Enfoque socio-político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la elaboración de actividades.

Todo plan debe someterse a un proceso de discusión que consiste en explicar, argumentar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; casi siempre se adoptan modificaciones que generan reestructuración del documento para su posterior aprobación, momento en que estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse. Para su clasificación serán tomando en cuenta tres criterios, la temporalidad, la edad de los participantes y su utilización.

Por otra parte el plan debe estar sujeto a principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica. Estos son:

El principio de la comunicación y la actividad, base para lograr una buena comprensión entre el profesor y los adolescentes así como entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades física recreativas.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los adolescentes participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los adolescentes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

El plan para cumplir sus objetivos debe caracterizarse por:

Equilibrio.

- Entre las diferentes actividades: la elaboración debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad.

- Al elaborarse el plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad.

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

Flexibilidad.

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

Toda actividad es sometida a un **ciclo de vida** que todo técnico o promotor debe identificar perfectamente bien, se describen a continuación:

En un inicio todo plan de actividades recreativas tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco la existencia de estas actividades. Un error es desesperarse y cancelar las actividades. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante, haciendo colosal énfasis en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe dar información continua sobre las actividades de recreación a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el plan de actividades empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca la existencia de las actividades recreativas. La habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes a las actividades, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de promotores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer de las actividades un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece como actividad, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, de personal de servicios, conviene entonces revisar las actividades recreativas. Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios y otras que surtan efectividad.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres situaciones:

- _ Las actividades recreativas puede terminarse.
- _ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- _ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan de actividades, lo que debe ruinar ciertas condiciones como son:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo de las actividades.
- _ Ser concebidas en función de la comunidad y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo planificado y lo logrado e incluso, debe posibilitar poder anticiparse a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas preventivas antes que aparezcan.

- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en las actividades.
- _ Sus resultados deben tratar de explicarse de forma escrita y verbal además, 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 donde se realizan las actividades.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a las acciones pasadas con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en la aplicación del plan de actividades y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a planes futuros”.

No se evalúa para justificar, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles. La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en normas.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

De manera concreta, la evaluación es la valoración y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias o desviaciones y poder aplicar los ajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas en la ejecución de actividades se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de elaboración. Esto garantizaría una buena **participación** de los adolescentes en las actividades físico-recreativas propuesta y a partir de ello se propiciará:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo)
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación)
- Preservación de la propiedad social
- Conciencia de participación por la comunidad.

Plan de actividades físico-recreativas propuesto

Nombre del Plan: Adolescencia, actividad y alegría.

Introducción

En las últimas décadas, múltiples han sido las investigaciones respecto a como dar tratamiento al problema recreativo en la población joven y en particular a los adolescentes, teniendo en cuenta que es una edad donde el individuo se encuentra evolucionando físico y psicológicamente por lo que, el tratamiento a sus necesidades recreativas debe estar debidamente influenciada a las tradiciones del lugar donde convive, además de tener presente gusto y preferencias individuales y colectivas.

La implementación del plan de actividades físico - recreativas tiene como objetivo ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 39 en las edades descritas como objeto de análisis, motivando a su participación y favoreciendo su desarrollo social y comunitario.

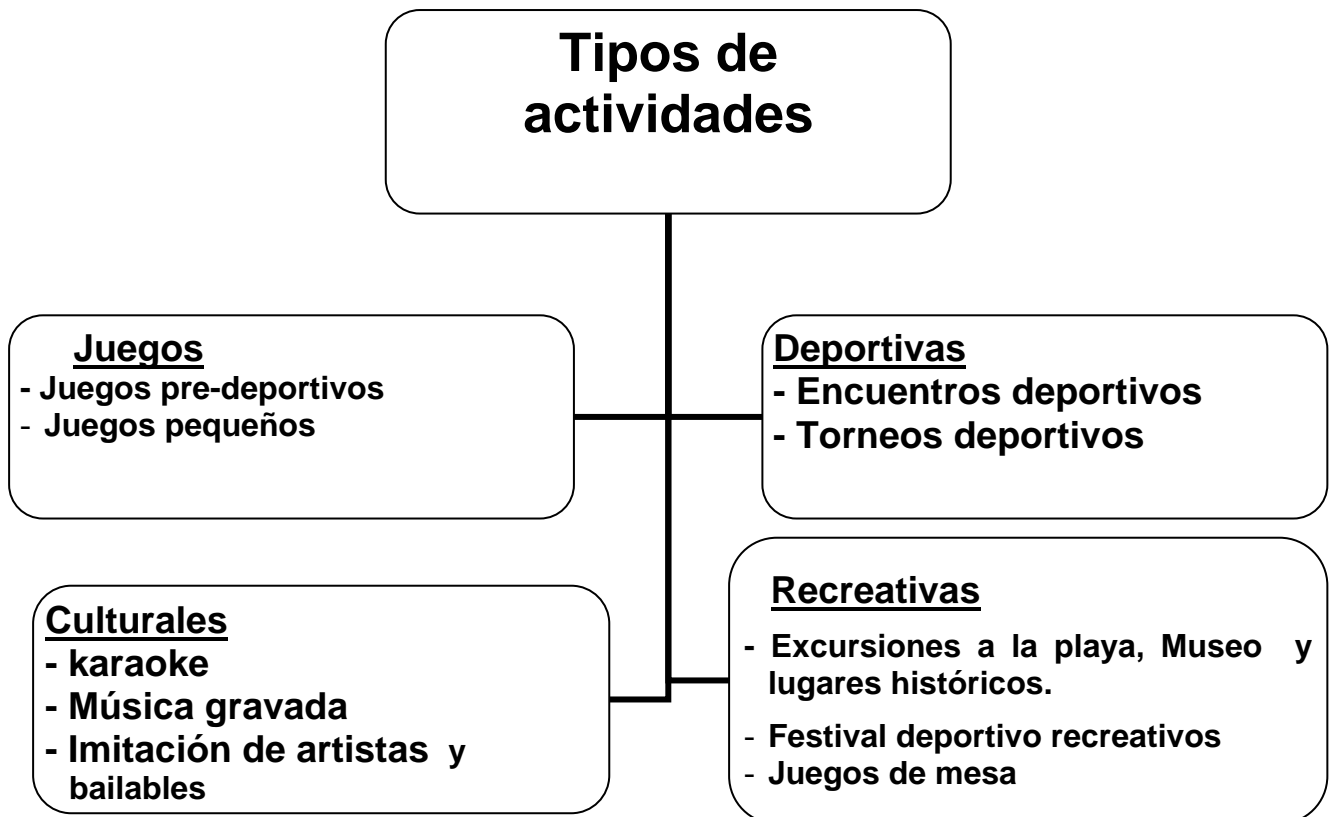
Objetivo general: Ofertar actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, partiendo de la realidad que viven, bajo un clima de colaboración, que fomente iniciativas y actitudes para luchar contra conductas inadecuadas como forma de contribuir al desarrollo personal y social, que provoquen diversión y compromiso con la acción social y el bien común, favoreciendo un tiempo libre creativo, activo, comunicativo, comunitario y personal.

Objetivos específicos

- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico- recreativas para ocupar su tiempo libre.
- Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
- Potenciar el desarrollo físico, cultural y natural como vía para seguir creciendo como personas activas en la comunidad, al potenciar **sujetos enérgico y participativo**.

Generalidades del plan: El plan consiste en poner a funcionar dentro de la circunscripción actividades físico-recreativas de carácter sano donde la población adolescente de 11 a 12 años disfruten de las mismas, partiendo de los gustos y preferencias, no se excluye de la participación del plan ningún sexo por el contrario, se

busca la mayor incorporación a estas actividades planificadas de adolescentes de ambos sexos.



Explicación de las actividades

• **Campeonato de Fútbol con vallas (Actividad- 1)**

Objetivo: Fomentar la práctica masiva de este deporte en forma sistemática, así como poner en práctica las habilidades que de él se adquirieron en sus escuelas.

Desarrollo de la actividad: se jugará en áreas reducidas de la siguiente forma, el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes teniendo en cuenta el número de equipos para realizar el sorteo, se jugará con vallas, con un ancho de cinco pasos entre sus extremos, se confeccionarán equipos de cuatro jugadores, resultará ganador el equipo que primero marque un gol. Los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Los juegos serán efectuados en el horario de la tarde.

Reglas: - Se jugará a un gol.

- No se debe realizar movimientos defensivos que puedan derribar al contrario de manera intencionada.

- El límite del terreno será de 15 por 20 mts

Materiales: - cal, balones, vallas.

Implicados: - Combinado Deportivo.

- Dirección Municipal de Deportes.

• **Torneos de Voleibol (Actividad- 2).**

Objetivo: Incentivar a la práctica masiva de este deporte a través de la participación sistemática a los torneos.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, el coordinador de la actividad organizará los equipos por afinidad (tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Los juegos se realizarán en el horario de la tarde en el área del Combinado Deportivo.

Reglas: no se permite acciones violentas, el ganador será el que anote de manera consecutiva 5 tantos.

Materiales: balones, net, postes.

Implicados: Director del combinado.

Organizaciones de masas.

Dirección Municipal de Deporte

• **Maratón popular (Actividad- 3).**

Objetivo: Potenciar el desarrollo físico a través del maratón popular recorriendo un kilómetro de distancia.

Organización: Se realizará con el apoyo de todos los técnicos del Combinado Deportivo # 2 y profesores de Educación Física que sean posibles, para cerrar las calles con el apoyo de la Policía Nacional Revolucionaria (PNR) y de Salud.

Desarrollo de la actividad: Para el desarrollo de esta actividad se trasladará el grupo de adolescentes hacia la zona enmarcada para el desarrollo de la misma, por el camino se les comentará sobre las principales hechos acontecidos en ese mes.

La salida del maratón se realiza desde el lugar que ocupa la unidad de la Policía dando un recorrido a las cuadras que rodean los edificios ubicados en el Consejo Popular con meta frente al Combinado Deportivo, se escogió este lugar por la seguridad del tránsito, los participantes podrán realizar el maratón corriendo o caminando. Esta actividad se realizará en horas de la mañana.

El agua se ubicará en varios puntos, en la meta habrá un personal calificado del INDER y de salud pública, con el objetivo de velar por la salud de los participantes y premiarlos en las diferentes categorías, ya que no solo participarán los adolescentes, sino toda la comunidad. Se realizarán con una frecuencia mensual en saludo a fechas conmemorativas para todo los cubanos como por ejemplo.

- Natalicio de José Martí _____ enero.
- Aniversario del INDER _____ febrero.
- Maratón de la Esperanza _____ marzo.
- Victoria de Playa Girón _____ abril.
- Día del desafío _____ mayo.
- Día Olímpico _____ junio.
- Ataque al Cuartel Moncada _____ julio.
- Día de la Federación de Mujeres Cubanas—agosto.
- Día mundial del Corazón _____ septiembre.
- Por el 10 de Octubre _____ octubre.

- Marahabana y Maracuba _____ noviembre.
- Triunfo de la Revolución _____ diciembre.

Reglas: No deben desviarse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Instalaciones a utilizar: calles, aceras.

La evaluación la emitirán los jueces de la actividad al concluir la misma.

- **Encuentro deportivo de Béisbol. (Actividad- 4)**

Objetivo: Satisfacer las necesidades de movimiento y gusto de los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes.

Desarrollo de la actividad: Al no contar la comunidad con instalaciones oficiales para organizar estos torneos, se jugarán con áreas reducidas de la siguiente forma: El béisbol, se jugará al cuatro esquina, al cuadro y el taco: El **cuatro esquina** es bateando con la mano y el recorrido de las bases se realiza caminando, el ganador será el que anote primero 5 carreras, sin determinar inings a jugar. Al **cuadro** se coloca un cuadrado en una zona determinada y si la pelota al ser lanzada da en el mismo sin que el bateador haga contacto con la pelota es out, se jugará a tres inings resultando ganador el equipo que más carrera tenga al finalizar el mismo y **el taco** es lanzando un objeto más pequeño que la pelota el cual debe ser bateado, de lo contrario será out. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de deporte en cuestión.

- **Festivales de juegos tradicionales. (Actividad- 5)**

Objetivo: Retomar aquellos juegos de preferencias para los adolescentes en esta comunidad como son: carreras de relevo, quimbumbia, tracción de la soga, carreras en zancos, carreras en sacos.

Desarrollo de la actividad: Para realizar estos juegos se reunirán a los adolescentes por juegos de preferencia poniendo al frente de cada juego a un responsable el cual será el encargado de velar por la correcta realización de los mismos. Será responsabilidad del compañero que esté al frente de cada juego de situar las reglas del mismo.

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, zancos.

Implicados: -Organizaciones de masas

-Comité gestor de actividades.

- **Festivales deportivos recreativos. (Actividad- 6)**

Objetivo: Brindar oportunidades de intercambio social de forma sana y alegre a los adolescentes con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales.

Desarrollo de la actividad: Las actividades incluidas están consideradas como las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de espacios y tiempo, relativamente pequeños. En su realización se concibe la participación de todos los grupos etarios, propiciando la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar donde se realizará las actividades será la propia circunscripción por reunir condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en dos áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- servicio móvil de ludoteca pública

Dominó de 55 fichas, damas de 64 casillas, ajedrez, parchís.

Área No.2- juegos predeportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro al aro, otras baterías de "A Jugar" (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), boxeo a ciegas.

- **Actividades culturales. (Actividad- 7)**

Objetivo: Conmemorar fechas señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de los adolescentes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Se realizará fundamentalmente a primeras horas de la tarde, la misma se realizará con la música del momento, nos ayuda con la participación de la mayoría de los adolescentes que estén en el lugar ya que los distrae y relaja, alejándolos de los juegos ilícitos, ingerir bebidas alcohólicas, mal comportamiento en la zona. Se puede aprovechar la actividad para realizar algunos juegos participativos y así amenizar aún más la actividad.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Tarea: música grabada, imitación de artistas, karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino)

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, CD.

Implicados: Organizaciones de masas
Comisiones de trabajo.

- **Juegos de mesa. (Actividad- 8)**

Objetivo: Incorporar a los adolescentes de manera educativa al juego limpio así como desarrollar habilidades que les permitan un mejor desenvolvimiento en su vida como estudiantes y personas correctas de nuestra sociedad.

Desarrollo de la actividad: Estas se desarrollaran en lugares idóneos y donde prime un ambiente sano y saludable, se participara en los siguientes juegos dama española, dama polonesa, parchis, antes de comenzar las actividades se explicaran todas las reglas. Esta oferta se realizará de forma sistemática en las áreas recreativas comunitaria que atiende cada promotor en el Consejo Popular.

Simultáneas de ajedrez.

Objetivos: Lograr que los adolescentes dominen los aspectos básicos del juego del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

Desarrollo de la actividad: Esta se desarrollará en la propia comunidad por ser una zona de amplio acceso al público, en horarios de la mañana, con una frecuencia trimestral; las simultaneas las desarrollarán adolescentes que dominen este deporte, así como figuras de este deporte en la localidad o de otros lugares que se inviten, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores ,si estos lo desean se jugará una

partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba ,esta será una actividad priorizada en nuestro propuesta.

- **Torneos deportivos de baloncesto. (Actividad- 9)**

Objetivo: Lograr la participación de los adolescente de 11 a 12 años de manera masiva a través de la práctica sistemática en las actividades físico - recreativas.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, el coordinador de la actividad organizará los equipos por afinidad (tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones.

Reglas: no se permite acciones violentas, el ganador será el equipo que anote de manera consecutiva 3 canastas y de no ser así, el primero que anote 5.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Área de deporte de la escuela primaria

Organizaciones de masas

Dirección Municipal de Deporte

- **Juegos pequeños. (Actividad- 10)**

Las competencias de juegos de participación tienen como objetivo que todos los adolescentes de 11 a 12 años participen de una forma u otra en la actividad recreativa que se esté desarrollando en ese momento, así como también los demás miembros de la comunidad.

El promotor aprovechará las áreas aledañas a la circunscripción y orientará el desarrollo de los diferentes juegos participativos.

Nombre del juego Quién llega primero.

Materiales: silbato, banderitas.

Objetivo: Lograr la mayor incorporación de forma masiva de los adolescentes y población en general.

Organización: El promotor de la actividad forma equipos con igual cantidad de participantes de tres o cuatro según cantidad de participantes, detrás de una señal, a una distancia de 15 metros se colocará el árbitro.

Desarrollo: A una señal del promotor los competidores salen corriendo hasta donde está la banderita da la vuelta, regresa corriendo, le toca la mano al compañero de su equipo, se coloca al final, así sucesivamente hasta que todos lo realicen.

Antes de comenzar el juego se orientan las reglas.

1. No se puede salir hasta que se de la señal.
2. Hay que darle la vuelta a la banderita.
- 3-Gana el equipo que primero termine y cumpla con las reglas del juego.

Variante: Se puede hacer corriendo o saltando con uno o ambos pies.

▪ **Excursiones. (Actividad- 11)**

Objetivo: Utilizar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura ambiental en los adolescentes de 13 a 15 años.

Desarrollo de la actividad: Ésta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad, el coordinador los llevará a la playa y hará uso del cuidado del medio ambiente donde le dará la posibilidad de expresar como cada uno de ellos ayuda al cuidado del medio ambiente, realizarán competencias de natación donde se van a felicitar los ganadores.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad.

El control del plan de actividades físico-recreativas permite determinar el impacto del mismo sobre los adolescentes de 11 a 12 años a los cuales se les aplicará el mismo.

El control que proponemos se realizará a través de:

- Encuestas y observación de satisfacción a los adolescentes de 11 a 15 años.
- Entrevistas a los factores implicados.
- Visitas evaluativas del Metodólogo Municipal de Recreación.

3.2-Valoración y comparación de la observación inicial y final tras la implementación del plan de actividades físico-recreativas.

La comparación de los resultados tiene como objetivo poder valorar en cuánto han crecido o decrecido los indicadores evaluados inicialmente, luego de aplicar el plan de actividades, para lo cual se tomó en cuenta los resultados de la observación y la encuesta, además de una encuesta adicional de satisfacción aplicada a los adolescentes.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico final fueron realizadas 4 observaciones, a un grupo de actividades físico-recreativas realizadas en la circunscripción # 39 durante los meses de enero 2010 y julio del 2010

Valoración de la observación final

Para evaluar la propuesta recreativa en el período final de la investigación, fueron realizadas 8 observaciones a la circunscripción (Anexo 2), Se observaron las mismas actividades del diagnóstico inicial, 1 Festival Deportivo Recreativo, evaluada de bien por la idoneidad del lugar en que se realizan las actividades, bien por la participación de los adolescentes pues (49) de ellos que representa el (96)% asisten con frecuencia a las actividades y por lo que se evaluó de bien la calidad y aceptación. Un Campeonato de Fútbol valla con aceptada participación pues, se presentaron (7) equipos del consejo popular, por lo que se evalúa de bien en este aspecto, la idoneidad del lugar donde se efectúa se evalúa de regular, por lo que la calidad y aceptación de la actividad es buena y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en juegos de mesa, simultánea de Ajedrez, damas y dominó. Éstas actividades se evalúan por su participación de bien en el caso del dominó, mal en la dama y regula en el ajedrez, en esta actividades se mantiene la frecuencia en la sesión de la tarde los días entre semana, evaluando su aceptación y calidad igual a la participación; el resto de las actividades se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, en el horario nocturno, se realizaron alguna de índole cultural y social, considerando éstas necesaria para la circunscripción. La idoneidad del local se evalúa de bien pues, se le colocó iluminación para ser utilizado en las noches.

Además observo que, las áreas improvisadas, incluyendo el terreno para la realización de los Torneos de Baloncesto y Voleibol, se le creo el mínimo de condiciones indispensables, motivando la participación y de los adolescentes. Así mismo las actividades divulgación y organización, garantizando mayor calidad.

**En la encuesta final a los adolescentes se constató los siguientes resultados:
(Anexo: 2)**

La pregunta 1 Se referida a, con qué frecuencia participas en las actividades físico-recreativas organizadas en tu tiempo libre. (32), el (62,7)%, coinciden en participar diariamente, (15), el (29,4)% responden tres veces por semanas y solo el (7,8)%, (4) adolescentes coinciden en participar dos veces por semanas.

La pregunta 2 la cual se refiere a las actividades que le gustaría realizar en su tiempo libre, arrojó que (1) reunión con su familiares que representa el (1,9)%, (1) cría y cuidado de palomas, que representa (1,9)%, (32) practicar algún deporte o actividad física que representa el (62,7)%, (6) Ir a la playa que representa el (11,8)%, leer algún libro, periódico o revista (2) que representa el (3,9)%, (6) Ir a fiesta que representa el (11,8)%, (2) escuchan música o ven la televisión que representan el (3,9) % y (1) optan por otras actividades para un (1,9) %.

El aspecto 3 consiste en marcar con una (X) lo que motivó a usted la práctica de actividades físico-recreativas, facilitó como resultado que (5) lo hicieran por motivos de salud para un (9,8)%, (6) por seguir a sus amigos para el (11,7)%, (36) le gustan los deportes (70,6)%, (3) por distracción (5,9)% y (1) por no contar con más opciones (1,9)%.

La pregunta 4 se refiere a si conocen usted algún plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en la circunscripción. Los 51 adolescentes contestaron que no, para el 100 %.

La pregunta 5 Se refiere a que tipo de actividades prefiere realizar en su tiempo libre. De ellos, (12) respondieron que prefieren actividades con música, para (23,5)% de la muestra, (35) las actividades físico-recreativas el (68,6)% de la muestra tomada, y (4) por actividades solo deportivas (7) %.

La pregunta 6 se refiere a en qué horario prefieres se realicen las actividades recreativas en la circunscripción. De ellos (19) prefieren en el horario de la mañana, tarde y noche, este grupo representa el (37,2)%, (18) integrantes de la muestra prefieren que se realicen en las tardes, este grupo representa el (35,2)% de la muestra y (14) tienen preferencia por que las actividades sean realizadas en la noche, este grupo representa el (27,5) de la muestra.

Análisis de la aplicación de los métodos comunitarios. (Anexo: 5)

La aplicación en la Circunscripción de métodos comunitarios, Forum comunitario: su realización permitió la interrelación entre los adolescentes, principalmente en los seleccionados, mejorando su forma de ocupar el tiempo libre, estos se conectan al grupo mediante las actividades físico-recreativas, motivando cambios en las relaciones de comunicación.

Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las actividades físico-recreativas que realizaron en el Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 11 -12 años). La objetividad de la asamblea se cumplió pues, la población a través del debate abierto expuso lo necesario de realizar estas actividades para los adolescentes, a través de este se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planificación de las actividades más asequibles al gusto y preferencia de los adolescentes, en la medida que se amplió en los debates aparecían nuevas vías que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, todas las opciones expuestas fueron tomadas en consideración pues, contribuyeron a la organización y accionar de nuevos grupos de trabajo.

Resultado de la encuesta de satisfacción. (Anexo: 8)

Para valorar la puesta en práctica de la propuesta se aplicó una encuesta de satisfacción a los adolescentes tomados como muestra, reflejándose los siguientes resultados:

El primer indicador referido a, si los adolescentes se sienten satisfecho con las opciones presentadas en el plan de actividades físico-recreativas (30) que representan el (58,8)% , (16) respondieron sentirse medianamente satisfecho, éstos representan el (31,4)% y solo (5), representando el (9,8)% respondiera insatisfecho.

El segundo indicador, se refiere a la atención que le brinda el profesor de recreación en las actividades físico-recreativas, da como resultado que, (32) que representan el (62,7)%, se sienten satisfechos, (17), el (33,3)% de la muestra se sienten medianamente satisfechos y solo el (3,9)%, (4) adolescentes, respondieron de manera negativa.

El tercer indicador que se refiere a la satisfacción de los adolescentes con el plan de actividades físico-recreativas propuesto el resultado fue similar al indicador 2.

Conclusiones

1. Las actividades de tiempo libre, como actividad de naturaleza social están determinadas en su configuración y significado por las características socio demográficas predominantes de los grupos que las realizan, se ha modificado sustancialmente pues, de ser el espacio para recuperarse tras la jornada laboral, ha pasado a convertirse en placer con un contenido propio, de ahí que ocupar el tiempo libre en actividades físico- recreativas fortalece el desarrollo del hombre y le ayuda a socializarse.
2. El diagnóstico realizado evidenció, que las ofertas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-12 años de la circunscripción # 39 del consejo popular Bahía Honda este son limitadas y poco variadas, de ahí la necesidad de la planificación de actividades físico-recreativas de forma sistemática.
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, que se presenta para los adolescentes de 11-12 años de la circunscripción 39 del consejo popular Bahía Honda este, está caracterizado por la presencia de variadas actividades teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes, así como la organización, el control y la clasificación establecida.
4. Los resultados valorados sobre la implementación de plan de actividades físico-recreativas para la ocupación de tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #39 del consejo popular Bahía Honda este, confirman lo factible de su aplicación al observarse mejorías en la problemática tratada.

Recomendaciones

1. Divulgar el plan de actividades físico - recreativas para los adolescentes a las demás circunscripciones del consejo popular Bahía este para su generalización.
2. Aprobar el plan de actividades físico - recreativas y dar seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas al respecto e incorporar a todos los factores comunitarios en función para que este plan se perfeccione y se haga sentir su efectividad.

- Bibliografía.

1. ARIAS, HÉCTOR. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. ARIAS HERRERA, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. -134p.
3. BLANCO PÉREZ, ANTONIO. Introducción a la Sociología de la educación. _La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. _166p.
4. CAGIGAL, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
5. CASELLANO SIMÓN, BEATRIZ. (1999). La encuesta y la entrevista en la Investigación Educativa en sus problemas actuales de la Investigación Educativa. La Habana ISP Enrique José Varona.
6. CD de la Universalización.
7. CD Maestría en Actividad Física Comunitaria.
8. CERDA GUTIÉRREZ, HUGO (1996). La investigación total. Bogotá, cooperativa Editorial Magisterio.
9. CONALEX COUTIER, D., CAMUS, y SARKAR, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
10. DALTEL W (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976-136p.
11. DUMAZEDIER, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
12. ESTÉVES CULLEL, MIGDALIA, Margarita Arrollo Mendosa y Cecilia González
13. FERRY. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. Editorial Deporte.
14. FERRY, H. (1982). El trabajo en grupo. Editorial. Paídos, Buenos Aires.124p.
15. FLOSDORF Y RIEDER. (1975). Deportes y juegos en grupos. Editorial. Kopeluz, Buenos Aires.112p
16. GARCÍA C, JULIA. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares.
17. GOODE; W.J.Y.P.K Hatt. (1971). Métodos de investigación social. La Habana, Editorial Deporte. (Tomo I y II). 341 p.
18. GRUSHIN, O (1996) "Tiempo Libre y Desarrollo Social". Instituto de

- Demanda Interna, centro de información científico técnica.
19. HERNÁNDEZ MENDO, ANTONIO. Acerca del tiempo libre y la animación sociocultural. [Http:// www. Ef deportes. Com/ Revista Digital.](http://www.efdeportes.com/RevistaDigital) _ Buenos Aires: año 5- No 23. Julio 2000.
 20. HERNÁNDEZ MENDOZA, 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).
 21. LARES A, (1966) "Recreación del Tiempo Libre" Venezuela Departamento Extensión Cultural", División de Recreación.
 22. LOS SANTOS, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en l Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. N° 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
 23. LOUGHIN, ALFREDO J. "Recreodinámica del adolescente" (Motivación y tiempo libre) ". _ Buenos Aires: Librería de colegio, 1971).
 24. ZAMORA, R y GARCIA, MARITZA. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.
 25. MEDEIROS, Ethel. "Juegos de Recreación". _ Buenos Aires: Ruiz Díaz. 1969.
 26. MOLINA Y RODRÍGUEZ WOOG, BAULLON. Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico práctico. _(México: Trillas, 1984).
 27. MENDO, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
 28. Microsoft® Encarta® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation.
 29. Monografía tiempo libre y recreación en el desarrollo local/ Ramos Rodríguez Alfredo.../ et al/. _ la Habana.
 30. MOREIRA, R (1979) "La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.
 31. MUNNÉ F.. "Psicología de la recreación", México, Trillas, 1985.
 32. NEWBY, HOWARD. Introducción a la Sociología Rural./ Howard Newby, Eduardo Sevilla – Guzmán. _ La Habana: Editorial Felix Varela, 1977. _275p.

33. NÚÑEZ de VILLAVISENCIO, FERNANDO. (2001). Psicología y Salud. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencias Médicas. (54-55) (115-130) p.
34. PÉREZ SÁNCHEZ, A. (2003) Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.
35. PÉREZ SÁNCHEZ, A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997.
36. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO. Tiempo libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y tiempo libre. _ Cartagena de Indias. Colombia, 28 al 30 de julio 2002.
36. PONT, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona
37. PUIG ROVIRA, J. M. Y TRILLA, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
38. RAMOS, R. A. (2001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas.
39. RICO, CARLOS ALBERTO. Del espacio publico al espacio lúdico. El papel de la Recreación en la construcción de los lugares. III Foro Internacional de parques. Panel. El espacio público como generador de usos alternativos para la convivencia ciudadana en torno a la recreación. Julio 22 al 25 del 2002
40. RODRÍGUEZ, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
41. ROJO, MIGUEL. (1980). Metodología de la Investigación. La Habana, Universidad de la Habana.
42. SÁNCHEZ ACOSTA, MARIA E. (2004) Psicología general del desarrollo. Editorial deportes .137p.
43. SEGURA SUÁREZ, MARÍA ELENA. La educación y el desarrollo de la personalidad en la edad escolar, adolescencia y juventud.— María Elena Segura Suárez... [el al].—p.6-10.— En Maestría en Ciencias de la Educación, Módulo II segunda parte.— La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.
44. VALDÉS CASAL, IRMA y COL. (1987). Introducción a la Investigación

Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana,
Editorial Pueblo y Educación.

45. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.

ANEXO II

Guía de observación a las actividades que realizan los adolescentes en la circunscripción.

Objetivo: Determinar, cuáles son las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes de 11-12 años en la circunscripción 39 de Consejo Popular Bahía Honda Este.

Cantidad de observadores: (2)

Tiempo total y frecuencia de observaciones: (2) frecuencias semanales, durante (3) meses.

Tipo de observación: de Campo, estructurada y participante.

Lugar: circunscripción #39.

Hora: _____

Aspectos a observar:

1-Actividades realizadas por los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir las actividades docentes.

2-Tipo de actividades que realizan.

3- Condiciones de las áreas e instalaciones destinadas a la práctica de actividades físico-recreativa.

4-Condiciones materiales para el disfrute de las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre.

ANEXO III

Evaluación de Aspectos observados

No.	ASPECTOS	BIEN	REGULAR	MAL
1	Idoneidad del lugar	Iluminación Seguridad Condiciones Higiene.	Se cumple al menos dos aspectos anteriores.	Se cumple solo un aspecto.
2	Participación	60% o más de los posibles participantes.	Del 40 %al 50%.	Menos del 40%.
3	Calidad	Buena organización, buen aprovechamiento de medios y recursos así como personal suficiente.	Se cumple al menos dos aspectos anteriores.	Se cumple solo un aspecto.
4	Aceptación	Buena calidad y participación frecuente	Cuando se acude por lo menos tres veces por semanas.	Cuando acuden menos de dos veces por semanas.

ANEXO. IV Guía de encuesta aplicada a los adolescentes de la circunscripción.

Objetivo: conocer la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la circunscripción.

Esperamos sea lo más sincero al emitir su respuesta.

Marque con una cruz (x).

¿Con qué frecuencia participas en las actividades deportivas en la circunscripción?

¿Por qué?

- a)___ Diariamente.
- b)___ Dos veces por semana.
- c)___ Tres veces por semana.
- d)___ Nunca

De las siguientes actividades, seleccione las que realiza en su tiempo libre.

- a)___ Reunión con familiares.
- b)___ Criar y cuidado de palomas.
- c)___ Practicar algún deporte o actividad física.
- d)___ Visitar familiares y amigos.
- e)___ Jugar damas, parchis, ajedrez o domino.
- f)___ Ir a la playa.
- g)___ Leer algún libro, periódico o revista.
- h)___ Ir a fiesta.
- i)___ Ver la televisión o escuchar música.
- j)___ otras actividades.

Marque con una (X) lo que motivó a usted la practica de ejercicios físicos

- a)___ Por salud.
- b)___ Por seguir a mis amigos.
- c)___ Por que me gustan los deportes.
- d)___ Por distracción.
- e)___ Por recomendación médica.
- f)___ Porque no se cuenta otra opción.

¿Conoces usted de algún plan de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre en la circunscripción?

- a)___ si b)___no c)___ en parte

¿Qué actividades te gustaría se realicen en la comunidad?

- ___ Actividades recreativas con música.
- ___ Actividades deportivas (béisbol y fútbol y otros deportes).
- ___ Actividades físico-recreativas

¿En qué horario prefieres se realicen las actividades recreativas en la circunscripción?

- a-)__ en la mañana b-)___en la tarde c-)___en la noche

ANEXO. V

FORUM COMUNITARIO

Temáticas:

- La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 11-12 años de la Circunscripción.

ANEXO. VI

Guía de entrevistas a los factores implicados.

Objetivo: Determinar la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11 a 12 años) circunscripción # 39 del consejo popular Bahía este.

Se necesita sean lo mas sincero posible.

1-¿Qué criterios tiene usted sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción?

2-¿Qué tipo de actividades de carácter recreativo realizan los adolescentes en su tiempo libre en la circunscripción?

3-¿Cómo se expresa el comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre?

4- ¿Qué actividades preventivas usted realiza con los adolescentes de la circunscripción?

5- ¿Conoce usted de algún plan de actividades físico - recreativas en su circunscripción para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?

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

ANEXO. VII

Guía de entrevista realizada a los familiares de los adolescentes de la circunscripción # 39.

Objetivo: Conocer el grado de aceptación que tienen los familiares a cerca de las actividades físico-recreativas que realizar los adolescentes en la circunscripción.

Compañeros familiares, se desea conocer el criterio de ustedes sobre las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes un su tiempo libre, por lo que necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas.

- ¿Conoce usted que funciona en la circunscripción un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes?
- ¿Qué actividades realizan sus familiares adolescentes después del horario docente?
 - Criar palomas
 - Ir a la casa de sus amigos
 - Practicar deportes
 - Ver la televisión y escuchar música
 - Leer.
- ¿Qué importancia que tiene para usted la práctica de las actividades físico-recreativas para el desarrollo de los adolescentes?
- ¿Qué días de la semana que prefiere que se realicen las actividades físico-recreativas en la circunscripción?

ANEXO. VIII

Encuesta de satisfacción aplicada a los adolescentes.

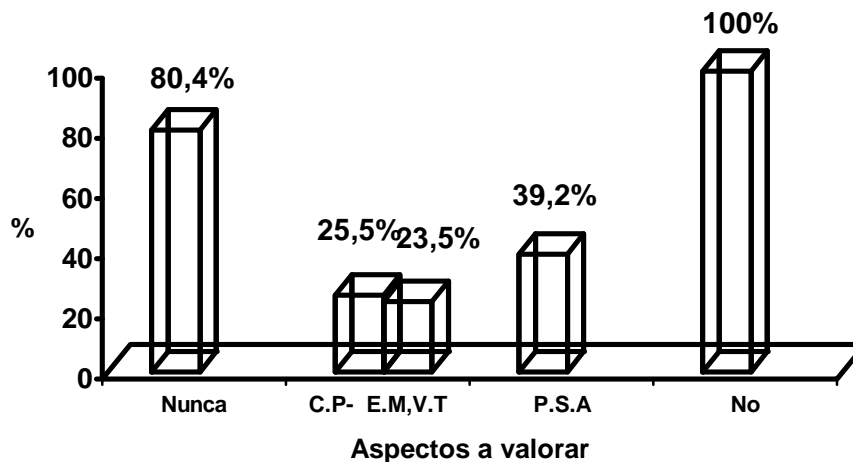
Objetivo. Valorar satisfacción que a provocado en los adolescentes el desarrollo de la propuesta.

1. Satisfecho con las opciones presentadas en el plan de actividades físico-recreativas.
2. Atención que le brinda el profesor de recreación en las actividades físico recreativas.
3. Satisfacción de los adolescentes con el plan de actividades físico-recreativas propuesto.

TABLA 3. Resultados de las observaciones iniciales.

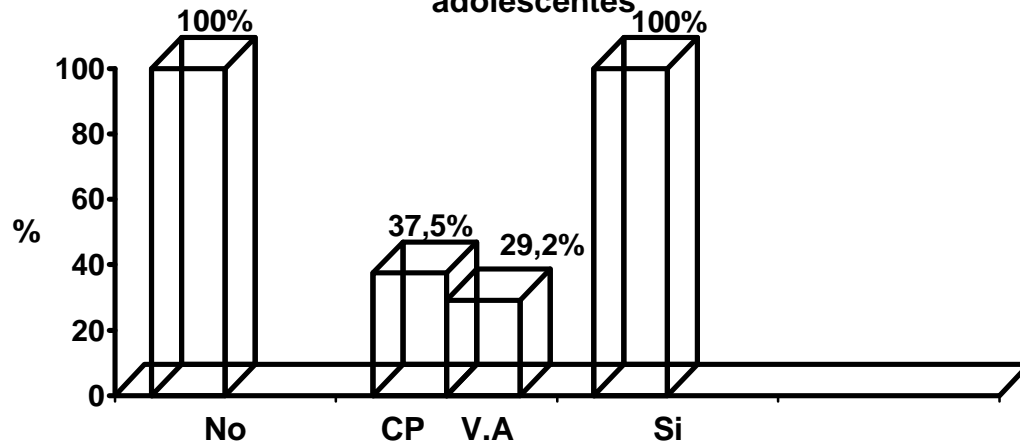
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad del lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	1	20	3	60	1	20
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	1	20	3	60	1	20

Tabla.4 Resultados de encuesta a los adolescentes de la circunscripción



- ❑ Preg. (41) Frecuencia con que participa en actividades físico-recreativas.
(13) Actividades que le gustaría realizar en su tiempo libre. (20) Motivo por lo que pract. (51) Si conocen el plan de actividades físico-recreativas de la comunidad.
- ❑ (12) Escuchar música y ver televisión.

Tabla. 5 Resultado de entrevista a familiares de los adolescentes

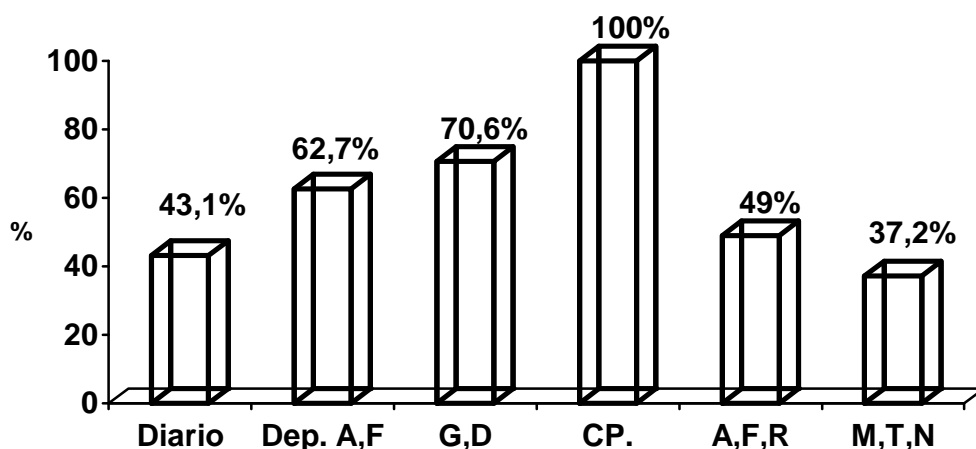


□ Preg. 1- Si conoce del plan de actividades físico-recreativas en la comunidad. 2- Principales actividades que realizan los adolescentes, cría de palomas(20) y visitar amigos (14). 3- La importancia para el desarrollo la práctica de estas actividades (100)

TABLA. 6 Resumen final de las observaciones realizadas

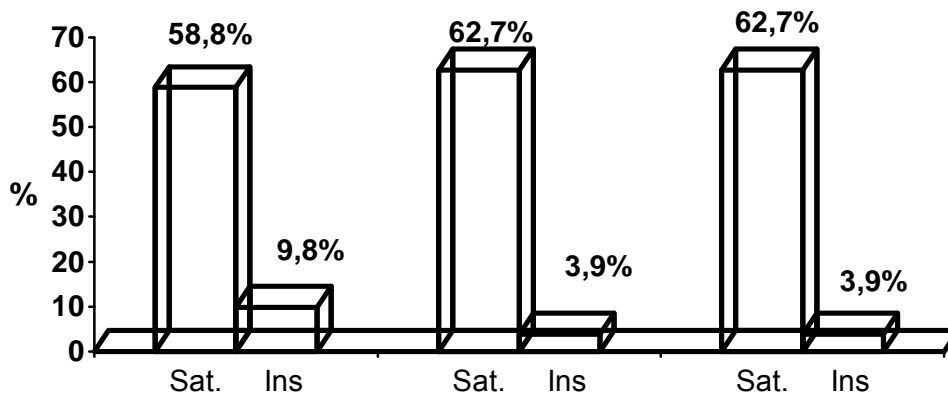
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	4	80	1	20		
	b- Participación	3	60	1	20	1	20
	c- Calidad	3	60	1	20	1	20
	d- Aceptación	3	60	1	20	1	20

Tabla 7. Resultados de encuesta final a los adolescentes



□ (32)Frecuencia de participación,(32)Deport. O Act. Físc.,(36) Les gusta los deport.,(51) Conocen el plan, (35)A.F.R, (19)Mañana, tarde,noche

Tabla. 8 Resultado de entrevista de satisfacció.



□ (30)Por las opciones presentadas en el plan, (32)Por la atención del profesor,(32)Por el plan propuesto.
 □ Los insatisfechos.(5-4-4)