

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

"MANUEL FAJARDO"

Facultad de Cultura Física

“Nancy Uranga Romagoza”

Pinar del Río

**Tesis Presentada en opción al título académico de Máster en
Actividad Física en la Comunidad**

**TÍTULO: Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación
del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) en la
circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio
Pinar del Río.**

AUTORA: Lic. Ibel Chirino Armentero

TUTOR: DrC. Pedro Alberto Martínez Hernández

Pinar del Río, 2011 “Año del 53 Aniversario Triunfo de la Revolución”

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y el resto de la familia que han depositado toda la confianza en mi

A Yosbiel García Castañeda y Yosmel Guerra Iglesias que sin su ayuda y apoyo no hubiese sido posible la realización de este trabajo.

A mi tutor que siempre estuvo a mi lado en el tránsito para la culminación de esta investigación.

A Dunesky Solano por todo el cariño y amor que siempre me ha brindado.

A todos aquellos amigos que me han brindado su apoyo incondicional, ese apoyo que solo sale de verdaderos amigos.

DEDICATORÍA

A mis padres pues todo lo que soy se lo debo a ellos.

A mi niña Jocelyn y a mis hermanos que siempre han estado a mi lado brindándome su apoyo incondicional para seguir adelante.

A mis amigos y compañeros de trabajo que confiaron en mí.

Resumen

Se requiere el perfeccionamiento de la concepción de la cultura física en la comunidad, de manera que se aborde con mayor profundidad la relación entre los fundamentos de esta actividad y su contextualización a las necesidades y potencialidades de la población y a las particularidades de los entornos. 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. EL plan de actividades físico recreativas que se presenta está orientado a aumentar las ofertas recreativas de forma sana en los adolescentes teniendo en cuenta los gustos y preferencias para la selección de cada una de las actividades implícitas en el. Para llegar a la concepción del mismo se utilizaron diferentes métodos investigativos entre los teóricos: Históricos Lógico, análisis – Síntesis e Inducción-deducción, entre los métodos empíricos se utilizaron observación, encuesta, consulta a especialista, análisis documental y entre los métodos de intervención comunitaria utilizamos: entrevista con rango de informante clave, Intervención Acción Grupal. La efectividad del mismo fue avalada por los especialista a partir de su contenido y flexibilidad en la ofertas de actividades que se dan, así como por los criterios emitidos por los mismos adolescentes.

Palabras Claves: Tiempo libre, Actividades física, Recreación y Adolescentes

INDICE

CONTENIDO	Pág.
INTRODUCCION	1-9
CAPITULO I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.....	10
1.1 La recreación.....	10- 13
1.2 Tendencias históricas de la recreación en Cuba.....	13- 15
1.3 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación.....	15-19
1.3.1 Sobre El ocio.....	19- 20
1.4 Importancia de las actividades físico- recreativas.....	20- 23
1.5 Fundamentación biológica de la adolescencia.....	23- 27
1.5.1 Los adolescentes y su comportamiento.....	28- 31
1.6 La comunidad y sus rasgos fundamentales.....	31- 34
1.7 Conclusiones del Capitulo I.....	34-35
CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, características de la comunidad, Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.....	36
2.1 Características de la comunidad Las Ovas del municipio Pinar del Río.....	36- 38
2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.....	38- 39
2,2,1 Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).....	39 - 40
2.3 Análisis de los resultados.....	40-41
2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del	

Río.....	41- 43
2.3.2. Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.....	43- 46
2.3.3 Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes.....	46- 47
2.4 Conclusiones del Capitulo II.....	47
CAPITULO III. Propuesta del Plan de Actividades Físico-Recreativas para ocupar el Tiempo Libre en los Adolescentes de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.....	48
3.1 Conceptualización, presentación y evaluación del plan de actividades físico- recreativa.....	48
3.2 Plan de Actividades Físico-Recreativas.....	48- 49
3.2.1. Principios en los que se sustenta el plan de actividades.....	49- 50
3.3. Propuesta del Plan de Actividades Físico Recreativas.....	50- 54
3.4. Descripción de las Actividades Físico-Recreativas.....	55- 59
3.5. - Resultados del Grado de Satisfacción del Plan de Actividades Físicas-Recreativas.....	59- 60
3.6. Valoración de la Aceptación Práctica de las Actividades Físicas-Recreativas por Criterio de Especialistas.....	61
3.7. Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físicas – recreativas.....	61-62
3.8. Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.....	62- 63
Resultados comparativos de la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas.....	63-64
3. 9 Conclusiones del Capítulo III.....	64
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
BIBLIOGRAFIA	67- 71

INTRODUCCIÓN

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, en los procesos de comunicación a distancia masificándose los gustos produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo 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 indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

Proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La planificación de actividades físicas-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. En la presente investigación se pretende elaborar un plan de actividades para ocupar el tiempo libre de los adolescentes que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

La actividad Física recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos Mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad Física, el deporte y la recreación como una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad física recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físicas recreativas como forma de cultura, está llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo debe llegar a convertirse en el socialismo en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

Los adolescentes (13-15 años) no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para

gastar y necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales, de ser posible, debería realizarse dentro de la comunidad donde viven pues, es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al estudio exploratorio inicial realizado y algunos métodos empíricos utilizados se pudieron detectar algunas irregularidades como por ejemplo que la ocupación del tiempo libre no estaba destinado o tenía implícito la realización de actividades físicas recreativas imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar, de actuar , donde gran número de estos adolescentes dedican su tiempo libre a otras actividades como juego ilícito , robo, conversaciones no tradicionales de acuerdo a la cultura del barrio , intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas, además los adolescentes realizan otras actividades como son oír música, ver televisión contando con 1 sola área con las condiciones idóneas para la práctica de estas actividades estando situada en el estadio, existiendo muy pocas actividades donde los adolescentes al concluir sus estudios puedan ocupar su tiempo libre, los familiares de los adolescentes y el jefe de sector en la entrevista realizada en la comunidad plantearon que no tienen conocimiento que se realicen actividades planificadas, por tal razón y partiendo de la referencia obtenida de los diferentes instrumentos y a la experiencia personal nos dimos a la tarea de realizar un estudio de las actividades Físicas recreativas en los adolescentes (13-15 años) para la ocupación del tiempo libre para lo cual se devela el siguiente problema científico.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

OBJETO DE ESTUDIO:

Proceso de recreación física comunitaria

CAMPO DE ACCIÓN:

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes

OBJETIVO

Proponer un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1-¿Qué fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológicos y las tendencias actuales existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes?

2-¿Cual es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

3-¿Cómo estructurar el plan de actividades físico recreativas destinado a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1-Sistematización de los fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológico y las tendencias actuales que existen de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes.

2-Diagnóstico del estado actual en que se encuentra la ocupación del tiempo libre

de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

4-Valoración de la efectividad del plan de actividades físicas recreativas destinado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la circunscripción #137 del Comunidad Las Ovas con una:

Población:

La comprenden los 70 adolescentes comprendidos entre 13-15años dentro de esta circunscripción.

Muestra

La muestra es de 31 adolescentes, del sexo masculino lo que representa el 44 % del total.

Forma de selección: Muestreo probabilística aleatorio simple: ya que todos los elementos de la población tiene posibilidad de integrar la muestra.

Escala: Nominal

Población secundaria: Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió:

- -Presidente del consejo popular (1)
- -Delegado de la circunscripción (1)
- - Director combinado deportivo (1)
- -Profesor de recreación (3)
- -Activistas de la comunidad (2)
- -Presidentes de los CDR de la circunscripción objeto de estudio. (11)

- -Especialistas e Informantes claves.

MÉTODOS APLICADOS

Partimos del método general materialista dialéctico para poner en práctica los demás métodos.

Métodos teóricos:

Históricos Lógico: A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas durante el proceso de investigación.

Análisis – Síntesis: Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas.

Inducción-deducción: Fue utilizado en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el plan de actividades Físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

Análisis documental: Permitió la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 137 perteneciente a la comunidad Las Ovas visto desde de la actividades con fines en la comunidad

Métodos empíricos

Observación. Nos permitió conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades en la circunscripción # 137 de la Comunidad Las Ovas para determinar su tiempo libre, como se manifiestan y sus dificultades. Se realizaron 8 observaciones todas al inicio de la investigación seleccionándose 6 aspectos que están directamente relacionados con el objetivo, comenzando en Noviembre del año 2010 a Mayo 2011.

Encuesta: Fue aplicada a una muestra de 31 adolescentes de la circunscripción #137 de la comunidad Las Ovas teniendo como objetivo conocer criterios en cuanto a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre que se venían desarrollando en el lugar, con seis preguntas relacionadas con el objeto de investigación realizándose en el mes Marzo y la segunda encuesta se aplicó

partiendo de la instrumentación de un nuevo plan de actividades físicas recreativas que se ha venido realizando a partir del mes de Febrero con el objetivo de identificar el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación .

Consulta a especialista: Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo un total de 5 con más de 10 años de experiencia en la recreación física los cuales plasmaron de forma individual un cuestionario de preguntas siendo seleccionados Metodólogos Provinciales, Municipales y profesores con experiencia en la actividad brindando una información del objeto de investigación, con un total de 4 preguntas realizándose la misma en el mes de Enero .

Métodos estadísticos

El procesamiento de los resultados se realizó a través de los métodos de estadísticas descriptivas como: distribución de frecuencia, representada a través de tablas e histograma de frecuencia y como técnica estadística el análisis porcentual.

Estadística descriptiva: Destinada a la elaboración primaria de los datos, es decir la consolidación de la información que se obtuvo a través del diagnóstico y que permitieron organizar y evaluar aspectos desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo de los instrumentos aplicados. Dentro de ellas seleccionamos las medidas descriptivas para datos cualitativos, las de tendencia central y dentro de esta la media aritmética.

Análisis porcentual: Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación, para hallar los valores que se necesitan para obtener los resultados de nuestro trabajo, aplicados en la circunscripción # 137 del Comunidad Las Ovas.

Estadística Inferencial: Para la interpretación de los resultados que se derivan de los instrumentos utilizados en la investigación así como la dócima de proporciones que permitirá comparar las mediciones iniciales y las finales y valorar las diferencias que existieron entre una y otra..

.Métodos de intervención comunitaria

Entrevista con rango de informante clave (a los familiares de los adolescentes) Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes sobre su empleo del tiempo libre, las actividades físicas recreativas, características, sus gustos y preferencia. La entrevista se realizó a 35 familiares de los adolescentes realizándose en el mes de Marzo con 4 preguntas y la del Jefe de sector se le realizó la misma en el mes de Mayo.

Intervención Acción Grupal: Se utilizó para la realización del trabajo en la comunidad, combinar la investigación social y la simultaneidad del proceso para conocer e intervenir sobre la ocupación del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su que hacer, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia los participantes para la realización de actividades conjuntas y el conocimiento de lo que representa.

Técnica participativa (Fórum Comunitario): Se utilizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, adolescentes y al delegado de zona donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se incitó a la exposición espontánea de sus opiniones realizándose en el mes de enero de 2011, en forma de asamblea abierta.

Instrumento Sociológico

Autorregistro de actividades: Fue aplicado a la muestra de 31 adolescentes, el cual es un cuaderno de auto-anotación de todas las actividades realizadas por el adolescente durante 24 horas, es en esencia, un auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada en el mes de febrero.

Contribución a la teoría: Partiendo de los referente teóricos se sustenta, sobre la

base del enriquecimiento de las concepciones acerca de las actividades físicas recreativas y el uso de los impactos comunitarios en un grupo de adolescentes para ocupar el tiempo libre.

Aporte práctico: La implementación de un plan de actividades física recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la comunidad Las Ovas que trae consigo un beneficio social y con ello el mejoramiento de la calidad de vida de la población, promoción de salud, empleo sano y productivo del tiempo libre, elevación de la cultura y educación de los ciudadanos apoyados por los factores de la comunidad.

Pertinencia Social: Lograr reincorporar a los adolescentes a la práctica de las actividades físicas recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

Actualidad científica: Está basada en resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes representando un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

CAPITULO I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.

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

1.1 La recreación.

Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto

cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

Por lo que podemos decir que la calidad de la vida y la recreación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

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.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para Joffre Dumazedier (26), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es 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". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

Teniendo en cuenta todos estos conceptos dados por eminentes personalidades en el mundo definir como concepto propio que la Recreación no es más que la actividad que el individuo realiza individual y colectiva en su tiempo libre con el objetivo de satisfacer sus necesidades.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario, por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y a la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social, la demanda de prácticas físico-deportivas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas.

• Características de la recreación

La recreación presenta las siguientes características:

- ❖ Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicara dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- ❖ Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- ❖ Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como Física.

• Funciones de la recreación

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

- ❖ El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- ❖ La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad Estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el

análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.

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

Desde el punto de vista histórico la recreación se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de la misma porque tenía que trabajar para subsistir.

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en estos países donde la gente dispone de más tiempo libre para la recreación al ser más ricos y tener mayores ingresos.

En la realidad social, sin embargo, oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que la emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

El estudio de estas diferencias ha dado lugar a una extensa bibliografía en todo el mundo del tiempo libre.

Ha habido también una reestructuración generalizada de la división del trabajo en los países industriales más avanzados. Por ejemplo las mujeres han entrado en el mercado de trabajo de forma masiva, empleadas tanto a tiempo parcial como a tiempo completo.

A partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sinnúmero de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejo Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

1.3 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Según Grushin, O (1996), (35) nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas socio métricas como proceso histórico material. Además Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la

productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

En el libro de Recreación Comunitaria Pedro Fullea Bandera y Colectivo de Metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER (29) definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982). (53)

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) (46) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre. Por lo que Según (Rodríguez. E, 1988). (52), hace referencia a la correcta utilización del tiempo libre, donde existe una vinculación con el desarrollo de la personalidad, de nuestra sociedad, lo contrario de la capitalista donde esta se utilizó como consumo y fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

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

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

El tiempo libre como hecho histórico aparece en la sociedad capitalista, como respuesta a las necesidades de reproducción social y desarrollo demandadas por los trabajadores, pero, igualmente, esta parte del tiempo social ha sido dispuesta por el capitalismo para reproducir sus condiciones de existencia.

Tal afirmación es confirmada por Baudrillard Jean, cuando afirma: " si el (hombre) come, si bebe, si se aloja, si se reproduce, es que el sistema necesita que se reproduzca para reproducirse: necesita hombres. Si pudiera funcionar con esclavos, no existirían trabajadores libres. Si pudiera funcionar con esclavos mecánicos, asexuados, no existiría reproducción sexual". Es claro, que la forma social determina la división del tiempo social y el tipo de actividades y prácticas que se deben desplegar en cada espacio del tiempo, por tanto, no existe un tiempo libre, - entendiendo la libertad como la reunificación del tiempo social, donde todo el tiempo sería libre – lo único que existe es una división del tiempo social para desplegar el conjunto de prácticas necesarias en la producción - reproducción de la sociedad.

En ese sentido, el tiempo "libre" sólo es aquel espacio del tiempo social que queda libre de las obligaciones estrictamente laborales o de producción de valor,

en el cual se despliegan el conjunto de prácticas de producción - reproducción de la fuerza humana de trabajo, es un tiempo libre de la producción de mercancías.

De igual forma es analizado por Fernando Viviescas, cuando dice: "El hecho de que el conjunto de actividades llamadas recreativas se realiza por excelencia en un tiempo distinto al tiempo dedicado (directa o indirectamente) a la producción, crea la ilusión de un tiempo libre" Pero, continúa diciendo: "...no existe un tiempo libre: lo que existe es un tiempo asignado (obligado) para comer, para dormir, para reproducirse generacionalmente y obviamente también hay un tiempo para recrearse, es decir la utilización del tiempo en cuanto tal es obligada...'

Tales aseveraciones nos percatan sobre el carácter ideológico del tiempo libre, el cual, por no estar ubicado en la esfera de la producción de valor, crea la ideología de la clasificación - división de los tiempos en que tienen espacio las prácticas de producción - reproducción de la fuerza humana de trabajo, y así, el tiempo de consumo, por oposición al tiempo de la producción, aparece como tiempo libre, por no ser en apariencia productivo.

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

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

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

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

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

Para el autor, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades. Donde se desarrolla física, social y políticamente.

1.3.1 Sobre el Ocio.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello,..."el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre".

El objeto Ocio es una categoría que entra en relación directa con el tiempo "libre", ya que es tratada como el extracto del tiempo "realmente libre" en el cual, supuestamente, los individuos desarrollan actividades que no estarían

relacionadas, ni directa ni indirectamente, con las labores productivas: tiempo del cual el individuo dispondría con entera libertad.

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como “un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

Es importante subrayar que con los desarrollos del modo de producción y de sus dispositivos de dominación, cada vez, este ejerce un aciago control sobre la programación de las prácticas y actividades desplegadas en el tiempo de ocio, programación y distribución que se hace de forma excluyente a cada clase social, y no solamente con el tiempo, sino también con las posibilidades de desarrollo social y las condiciones que rodean y condicionan el espacio del tiempo.

1.4 Importancia de las actividades físico-recreativas

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener

este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción. En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre práctica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por:

- Realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo.
- Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos. Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a realizar actividades físico recreativas y a la práctica del deporte.

La búsqueda de una propuesta de actividades físico-recreativas dentro del tiempo libre, obliga a referir algunos términos que se enumeran a continuación a través de la conceptual del mismo.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier(25), se puede presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad

organizadora, además el mismo autor plantea que la diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Como dice Cajigal (1971) (10): “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado

Refiriéndonos a la temática específica de nuestra investigación podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya debe cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional es consecuente con el desarrollo social actual, lo que ha permitido esta concepción de trabajo, para la que se han tenido en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo
- Los organismos inherentes a esta actividad
- La realidad objetiva de cada lugar

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las mas diversas

áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad. La organización de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los adolescentes, además tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida.

1.5 Fundamentación biológica de la adolescencia.

Los inicios de la adolescencia se conciben, en términos generales, entre los 11-12 años, mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 14-15 años, y para otros en los 17-18 años. La adolescencia se distingue, teniendo como base los logros del desarrollo de la personalidad alcanzados en etapas anteriores, por la aparición del pensamiento conceptual teórico y de un nuevo nivel de autoconciencia, por la intensa formación de la identidad personal y el surgimiento de una autovaloración más estructurada, por la presencia de juicios y normas morales no sistematizadas, de ideales morales abstractos y de intereses profesionales, aún cuando la elección de la futura profesión no constituya un elemento central de la esfera motivacional.

En la adolescencia, el niño mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las

transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

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

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

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (SNC) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la coordinación del trabajo de grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

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

SISTEMA CARDIOVASCULAR: Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

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

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

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

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

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

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

1era ETAPA

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

2da ETAPA.

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el

adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.

- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

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

1.5.1 Los adolescentes y su comportamiento.

Los adolescentes en cuanto a sus actividades, van a continuar asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la enseñanza media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. Con relación a la actividad informal o no institucionalizada, vemos que estos desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales seleccionan de manera más intencional, hay mayor selectividad en la elección de las mismas, en función de sus intereses generales.

En cuanto a su desarrollo intelectual van a estar más atraídos por los aspectos externos de las asignaturas que por sus contenidos y mantienen hábitos típicos de la edad escolar en cuanto a la forma pasiva de asimilar el material de estudio, aprendiéndolo de memoria, sin lograr en ocasiones la comprensión del mismo. Surgen en el, intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables.

Las relaciones de comunicación que se establecen entre los adolescentes y sus padres dependen de diferentes factores, entre los que pueden mencionarse el nivel socioeconómico de la familia, el nivel escolar y cultural de los padres y una última cuestión, no menos importante, que es el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando, entre padres e hijos, en las etapas anteriores. En el caso de los maestros, la aceptación del adolescente va a depender en mayor medida de su estilo de comunicación, que de la preparación técnica; es decir, de su excelencia académica en la materia o materias que imparte. Los adolescentes privilegian a aquellos profesores que establecen con ellos un diálogo abierto y se preocupan por sus inquietudes e intereses, relacionados con la vida en general, y no únicamente con la esfera de los estudios.

En la adolescencia los sujetos pasan más tiempo con sus compañeros en grupos que en el seno familiar, por lo que sus valores y normas de conducta están determinados, en buena medida, por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo escolar o formal como en el espontáneo o informal. La necesidad de ocupar

el lugar deseado o lugar al que aspira en su grupo de coetáneos, desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar entre sus iguales este lugar y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

Fenómenos descritos sobre el comportamiento que son indicadores de la trascendencia que tiene para los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales: el conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo, aún cuando las hembras se sienten más seguras y libres en la comunicación con los varones, separación que va disminuyendo en el transcurso de la etapa.

Las relaciones de amistad están basadas en un código de camaradería, que regula las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de la ayuda mutua, la confianza total y el respeto. Este código de comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de auto expresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el “yo” aún inestable, expresa la contradicción existente entre el deseo de unirse al otro y el miedo a perder la individualidad en esta unión.

En cuanto a las diferencias de género, las hembras sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma. En el caso de estos últimos, se considera que las relaciones de amistad presentan generalmente una función más utilitaria.

Las relaciones de pareja, en sentido general, son inestables, ya que poseen un carácter experimental y contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular, de la identidad sexual y de género del adolescente. Esto resulta peligroso, pues los adolescentes en muchos casos no cuentan con una adecuada educación sexual, por lo que constituyen un grupo de riesgo por excelencia para contraer enfermedades de transmisión sexual, y también, pueden

llegar a una maternidad o paternidad precoz, para la que no están ni objetiva ni subjetivamente preparados.

En la elección de la pareja, los adolescentes tienen dificultades para hacer coincidir su ideal desde el punto de vista físico, por la gran importancia que confieren a la imagen corporal, con el ideal de acuerdo a las cualidades psicológicas y morales, que aspiran encontrar en su pareja.

Su desarrollo afectivo – motivacional se manifiesta con las principales adquisiciones, son en las esferas auto valorativa, moral y de los motivos vinculados a estudios y elección de la futura profesión o actividad laboral, su autovaloración alcanza un carácter consciente y generalizado y se unen sus funciones subjetivo – valorativa y reguladora, aún cuando dependen en determinada medida de las valoraciones de los adultos y en especial de los coetáneos.

En su desarrollo moral los juicios y normas morales ocupan el centro de su interés, la regulación moral depende en gran medida de prescripciones externas, sus ideales morales comienzan a estar representados por modelos abstractos, difíciles de imitar y sus Intereses profesionales están vinculados al prestigio social de las profesiones y a las asignaturas preferidas

El destacado psicólogo Petrovsky (51) hace referencia a que el periodo de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa.

El psicólogo estadounidense de origen alemán “Eric Ericsson”, (1986), (27) entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

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

Lourdes Ibarra (2003). (37) Hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa ó sea, el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, o sea sus sentimientos se hacen mayor y mas profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

Sánchez, E, y Gonzáles, M, (2004), (54) plantean 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. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, cosa que facilita su desviación por una postura incorrecta del cuerpo. Para el trabajo con los adolescentes deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones que son:

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

1.6 La Comunidad y sus Rasgos Fundamentales.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-

recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

El concepto de comunidad a sido tratado por innumerables autores en el transcurso de los años, dentro de los cuales podemos señalar a Rappaport (1980):el cual plantea que la Comunidad no es más que 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, además podemos citar a Henry Prat(s/f): el cual plantea que es un área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.

También muchos autores cubanos han investigado sobre este tema planteando que la Comunidad constituyen como grupo humano, donde se comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico, la cual tiene una presencia en el tiempo apoyada en un conjunto de actividades económicas, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, se sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

El Dr. Martín González (34) define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones.

Augusto Comte, 1942, citado por Arteaga (2000), (5) plantea que la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza

con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Además otros reconocidos autores se han referido a este concepto, como es el caso de Salvador Giner, 1995, citado por Arteaga (2000), (5) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía. Así mismo Héctor Arias (1995), (3): plantea que "la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

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

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

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

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

Características típicas del concepto de comunidad:

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

1.7 Conclusiones del capítulo I.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de la ocupación del tiempo libre en la realización de actividades físico-recreativas para un desarrollo tanto físico como espiritual en los adolescentes.

Cada individuo tiene una forma particular de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido que los adolescentes y jóvenes son los grupos sociales de mayor vulnerabilidad en una comunidad, por ellos es necesario hacer un estudio al modo de ocupar el tiempo libre de ellos partiendo de sus gustos, preferencias, para incrementar las ofertas de actividades físico-recreativas en la comunidad..

CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, características de la comunidad, Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físicas recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio, descriptivo acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas de los adolescentes (13-15 años) utilizándose varios instrumentos, conociéndose el porque de las causas del objeto de investigación y evidencia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un plan de actividades físicas recreativas.

2.1 Características de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

La población de nuestro consejo popular es de raíces campesinas, donde predomina como ocupación tradicional el cultivo de tabaco, son personas tranquilas, trabajadoras, educadas y muy conservadoras en su mayoría con orígenes católicos.

Como tradiciones culturales lo que más predomina es el gusto por la música campesina, el guateque sus décimas y controversias sin dejar de mencionar las peleas de gallo, el juego de pelota y el domino que se practica desde hace mucho tiempo en nuestro poblado, en el parque principal de Ovas donde se reúnen diariamente personas de la tercera edad y jóvenes para disfrutar el juego de domino otra tradición de nuestro pueblo son las carreras de caballo.

El consejo popular las Ovas limita por el este con el Municipio Consolación del sur por el Oeste con el consejo popular Hermanos Cruz, al norte con la conchita y por el sur con el consejo popular Briones Montoto.

Contamos con un clima tropical y vivimos en una zona llana donde abundan los cultivos de cítrico y tabaco.

Es una zona semi urbana , cuenta con una extensión territorial de 74km, con una densidad poblacional de 35 habitantes por Km., una población de 5804 habitantes, tiene 10 circunscripciones 70 CDR, 35 bloques de FMC ,1 área de atención #23, 1 posta medica, 8 consultorios, una clínica Estomatologica, un correo y un sector de la PNR, así como una zona de comercio, 1 combinado deportivo atendido por el INDER.

Existen instituciones administrativas tales como:

El bloque de ser vicios.

CPA Pedro Lantigua

Unidad de Comunales

Empresa Pecuaria Punta de Palma

Talleres de aseguramiento de Pinar del Río

2 UBPC de tabaco

5 unidades de cítrico

2 organoponicos

1Iglesia Católica

3 CCS

3 centros escolares Pepe Chepe, ESBEC # 9 y El Antonio Guiteras

Población 5804

0-15 años -----1231 niños

15-30 años -----2051 jóvenes

30-35 años -----1023 adultos

+ 60 años -----1493 ancianos

De manera general

Mujeres 3600

Hombres 2204

El tipo de familia que mas predomina es la extensa y existen 80 familias multiproblemas , un total de 2818 viviendas de ellas 922 en buen estado ,1113 regulares ,783 en mal estado ya se han reportado 292 vivienda para un 61 %

El recurso humano es el fundamental , existen otros recurso como UBPC y la CPA , Panadería , escuelas , salas de video , el cine , carnicería , bodegas y otras .

La circunscripción # 137 de la comunidad las Ovas se encuentra ubicada en el Km. 5 ½ carretera las Ovas desde el consultorio medico numero 48 hasta el numero 49, esta compuesto por 12 CDR y dos zonas, tiene 12 delegaciones de la federación, en ella se encuentra enclavado la escogida y dos consultorios médicos que son fuentes de empleo

2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

Nuestro grupo objeto de investigación está representado por una edad entre (13-15 años), siendo importante a la hora de crear un grupo porque nos facilitan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho del grupo y miembros.

Los organizadores de la actividad del grupo, no deben perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con las organizaciones competentes de la comunidad. El grupo y todos sus miembros deben implementar de forma unánime y popular un plan para mejorar las conductas desfavorables no acorde a los principios y reglas establecidas por su dirección e integrantes.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una

capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

2.2.1 Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

Tabla 1 Actividades principales entre semana

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
31	Trabajo o Estudio	6:05
	Transportación	0:40
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	6.30
	Total	24:00

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de (31 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo estudio 6: horas 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades biofisiológicas utilizan 10:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.20 y destinan el tiempo libre de 6:30 horas.

Tabla 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.137
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.06
	Juegos de mesa	1.16
	TOTAL	6.30

Como se expresa en la tabla 2 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la circunscripción # 137 la comunidad Las Ovas (6 horas y 30 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1hora .26 minutos , juego de mesa (dominó)promedio de 1hora .16 minutos , visitar amigos 1hora 6 minutos y las demás actividades como practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16y 137 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

2.3 Análisis de los resultados

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios de los que

disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de de análisis.

2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río (Anexo 1).

- **Tabla 3 Actividades que realizan los adolescentes al concluir las actividades docentes.**

Cantidad de observaciones	Cantidad de adolescentes	Actividades que realizan	Resultados	%
20	31	1) Juegos Ilícitos	17	55%
		2) Ver Televisión	8	26%
		3) Escuchar Música	6	19%

La tabla 3 se refiere a las actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes, donde se pudo apreciar en las 20 observaciones realizadas en la comunidad (Anexo 1) en el primer aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes arrojó que 17 de ellos lo dedican a juegos ilícitos para el 55%, ven la televisión 8 para un 26% y el resto que son 6 escuchan música que representan el 19 % de estos.

- **Tipo de actividades pasivas y activas que realizan los adolescentes.**

El aspecto 2, relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que se realizan, se observó que dentro de las actividades pasivas está el juego de dominó, damas y dentro de las activas se encuentran: empinar papalotes, criar palomas, practicar juegos Ilícito, observándose que todas son realizadas de forma espontáneas.

- **Tabla 4 Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas y condiciones que poseen las mismas.**

INSTALACIÓN	NUMERO	CONDICIONES
Parque	1	Buenas
Estadio	1	Buenas
Gimnasio	1	Malas
Total	3	

En la tabla 4 se abarca el aspecto que está relacionado con las áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existen un parque el cual no tiene las condiciones idóneas para la práctica de las actividades físicas, una cancha de baloncesto en la escuela enclavada en la comunidad y un gimnasio de lucha al cual no tiene acceso nuestra población pues asisten los niños con una edad de (8-12 años) fundamentalmente.

Haciendo una valoración relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el gimnasio de lucha se evalúa de mal ya que el mismo presenta condiciones higiénicas desfavorables, no tiene agua y los colchones se encuentran en mal estado, al igual que las condiciones constructivas del inmueble. El parque tiene las condiciones creadas para otras actividades que se realicen con los adolescentes .

- **Tabla 5 Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.**

Cantidad	Medios
31	Pelotitas de trapo
	Aros de baloncesto rústicos
	Banderitas
	Mesas de dominó

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del tiempo libre el total de los adolescentes (31) construyen sus medios. Ejemplos, las pelotitas de trapo y aro de baloncesto rústico, confeccionado con materiales que se encuentran.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes, realizan fundamentalmente Juegos ilícito, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios para la práctica de las mismas y las que realizan tanto activas como pasiva son de forma espontáneos.

2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río. (Anexo 2).

Se realizó la encuesta a los 31 adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades.

La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de un total de 31 encuestados ,12 lo emplean en juegos de mesa (dominó) con carácter ilícito para un 38%, 9 lo emplean en ver televisión para un 29%, 5 emplean en visitar amigos para un 16%, y 5 lo dedican a oír música que representan 16% respectivamente, no refieren criterios en practicar deportes, ni en planes de la calle.

Tabla 6 El empleo del tiempo libre adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

	Empleo del T/ Libre	Resultados	Por ciento
Encuestados 31	Juegos de mesa	12	38 %
	Ver televisión	9	29 %
	Visitar amigos	5	16 %
	Oír música	5	16%

La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades físicas recreativas, de los 31 encuestados, 19 plantean que nunca realizan actividades físicas recreativas para un 61.3%, 10 plantean que las realizan a veces para un 32.2%, 2 plantean que mensual para un 6,5 %.

Tabla 7 Actividades físicas recreativas realizadas en los adolescentes (13-15 años de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

Realizan actividades físicas recreativas		
Nunca	19	61,3 %
A veces	10	32,2 %
Mensual	2	6,5%

La tercera pregunta está encaminada a conocer si ellos practican actividades físicas recreativas planificadas en su comunidad donde 27 plantearon que NO para un 87 % y 4 plantearon que algunas veces para un 13%.

Tabla 8 Práctica de actividades físicas recreativas

Si practican actividades físicas recreativas En su comunidad		
NO	27	87%
algunas veces	4	13%

La cuarta pregunta esta relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 31, 18 plantearon que son de simple diversión para un 58 %, juego de mesa (dominó) 13 para un 42 %.

Tabla 9 Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

ENCUESTADOS 31	Características de estas actividades		
	Simple diversión Música -Baile	18	58%
	Juego de Mesa (dominó)	13	42%

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 31 encuestados, 10 manifestaron los torneos deportivos para un 32% teniendo mayor incidencia, 9 prefieren los festivales deportivos recreativos para un 29%, el 19 % que significan 6 por los juegos tradicionales, 4 encuestados prefieren el ciclismo popular representando el 14% y solo 2 de ellos que representa el 6% prefieren festivales de bailoterapia.

Tabla 10 Actividades físicas recreativas que prefieren los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

Encuestados 31	Actividades Físicas recreativas que prefieren		
	Torneos Deportivos	10	32%
	Festivales Deportivos Recreativos	9	29%
	Juegos tradicionales	6	19%
	Ciclismo Popular	4	14%
	Festivales Bailoterapia	2	6%

La sexta pregunta se refiere a la puesta en práctica de estas actividades físicas recreativas, de 31 encuestados 29 plantearon que si para un 94% y solamente 2 plantearon lo contrario para un 6%.

Tabla 11 Puesta en práctica de las actividades Físicas recreativas

Gustaría poner en práctica estas actividades		
Sí	29	94%
No	2	6%

Valorando el resultados de los objetivos de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en juego de mesa, ver televisión y visitar amigos y el 61,3% de los 31 encuestados no realizan actividades físicas recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, festivales deportivos recreativos, Juegos tradicionales, ciclismo y bailoterapia.

2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 3).

Con el objetivo de conocer la opinión respecto a las actividades físicas recreativas en la comunidad y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se entrevistaron a 35 de sus familiares.

La primera pregunta está relacionada con la actividades que realizan después del horario docente, 28 plantearon que los adolescentes después de su horario de clases no tienen ninguna opción de actividades físicas recreativas planificadas o dirigidas, aunque realizan juegos pasivos como el dominó y la dama para un 90,3%, los restantes 3 refieren que en algunas ocasiones lo que realizan es oír música y ver televisión para un 9,7%.

La segunda pregunta relacionada con la planificación de las actividades físicas recreativas de su circunscripción el 76% de los encuestados que significan 27,

plantean no tener conocimiento de la planificación de estas actividades, sin embargo el 24% que representan 8 manifiestan tener conocimiento de esta planificación pero se ajustan a los niños y es de muy poca motivación para los adolescentes no teniéndose en cuentas sus gustos.

La tercera pregunta se refiere a los beneficios de esta actividad , donde los 35 familiares entrevistados le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades físicas recreativas puntualizando que los mantiene ocupados durante su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los adolescentes, ya que esta edad tiene características muy particulares puntualizando que lo que no se trasmite de una forma adecuada en esta edad trae consigo en el futuro trastorno de su personalidad, representando un 100%.

Particularizando en la cuarta pregunta se refiere a los días que los familiares prefieren que se realicen estas actividades los 35 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana y los clasifican como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir representando un 100%.

2.4 Conclusiones del capítulo II.

-Los resultados obtenidos en las observaciones, encuestas y entrevistas a informantes claves, nos permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes con el plan de actividades físico-recreativas existente en la circunscripción, así como las preferencias por las actividades a realizar, lo cual permitió la elaboración de un nuevo plan de actividades teniendo en cuenta el tiempo libre de los adolescentes, sus gustos y preferencias.

Capitulo III Propuesta del Plan de Actividades Físico-Recreativas para ocupar el Tiempo Libre en los Adolescentes de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

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

Un **Plan** según Hugo Cerda (1994), (15), 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.**

3.2 Plan de Actividades Físico-Recreativas.

Son todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada Consejo Popular, barrio, territorio etc. ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus

actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas, así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversa, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

3.2.1. Principios en los que se sustenta el plan de actividades.

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

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

La programación de recreación diseñada para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los adolescentes en su comportamiento en la sociedad.

La programación se sustenta en los principios de que sea **Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico**, lo que permite que el plan este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. Además en la **Atención Diferenciada** para tener en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos y por último el principio de la **Actividad**, que en este caso los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas en el plan, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no

que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado, diario y sistemático de las mismas, garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

3.3. Propuesta del Plan de Actividades Físico Recreativas.

Fundamentación del plan

El plan de actividades que a continuación presentamos está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

La propuesta del plan de actividades físicas recreativas se hace por la necesidad objetiva de ocupar el tiempo libre de los adolescentes (13 a 15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio de Pinar de Río de una forma sana y buscando una adecuada utilización del mismo sustentado en actividades que contribuyan a su bienestar y les permita la socialización en la comunidad. Además se debe tener presente aspectos relacionados con la planificación y organización de las mismas, se plantean así objetivos generales y específicos, actividades y como se van a desarrollar. Estas actividades comprenden una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Este plan coadyuvara a aumentar las ofertas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes para de esta forma lograr satisfacer las necesidades recreativas de los mismos y disminuir los hábitos negativos de este grupo etario.

Condiciones objetivas para implementar la propuesta.

Existen los profesionales en todas sus áreas para llevar a efecto el buen desarrollo del plan que se propone.

Se cuenta con las áreas, las cuales poseen las condiciones mínimas e indispensables para implementar el plan de actividades físicas recreativas propuesto.

Están presentes los mecanismos que permitan el trabajo multifactorial, propiciando el desarrollo de las reuniones con los diferentes factores de la comunidad y organizaciones de masas y núcleo zonal.

Entidades y Factores Involucrados.

- ❖ Dirección municipal de deportes como máxima responsable de esta actividad.
- ❖ Núcleo Zonal apoyando la actividad.
- ❖ CDR y FMC como parte de los participantes y animando las actividades.
- ❖ Cultura Municipal responsable de las actividades culturales.
- ❖ [Comercio](#) apoyo en la gastronomía.
- ❖ Actores Involucrados.
- ❖ Técnicos deportivos y recreativos.
- ❖ Activistas de recreación.
- ❖ Participantes [activos](#) y pasivos.
- ❖ Líderes comunitarios.

TITULO: POR UNA RECREACIÓN SANA

Objetivos del Plan de Actividades

OBJETIVO GENERAL: Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre de estos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Contribuir a través de la práctica de actividades físico-recreativas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes.
2. Satisfacer las necesidades recreativas de de la Circunscripción # 137

3. Lograr el apoyo y vinculación de las organizaciones políticas y de masas como instituciones que actúan directamente en la comunidad.
4. Elevar el nivel de participación masiva de los adolescentes, vinculando los programas de la recreación y actividades de la Comunidad.
5. Contribuir a la formación de valores en los adolescentes. Lograr el buen funcionamiento de los CDR que integran dicha Circunscripción en la realización de dichas actividades.
6. Lograr el buen funcionamiento de la Comisión de Recreación Coordinadora.

PROGRAMACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS

No	Actividad	Lugar	Horario	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	8.00 AM	x			Semestral
2	Juegos de mini fútbol	Área rustica del Parquecito de la Circunscripción	8.00am 5.00pm	x	x		Fines de Semana
3	Juegos de mini Voleibol.	Área del Parque.	5.00 PM		x		Diario
4	Torneos de mini béisbol	Área del estadio	9.00am	x			Fin de semana
5	Festival de juegos tradicionales y populares.	Área del estadio	5.00 PM		x		Semanas Alternas
6	Festival de objetos volantes. (Lanzamientos de discos, empinar cometas, etc.)	Instalaciones y áreas asequibles	9.00am 2.00pm	x	x		Fines de semanas

No	Actividad	Lugar	Horario	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
7	Juegos de tenis de mesas rústico	Área del Parque	5.00pm		x		Diarios
8	Música grabada y competencia de baile.	Área del Parque.	5.00pm 8.00pm		x	x	Mensual
9	Juegos de mesa. (Cartas, dominó, parchís, damas, cubiletes y ajedrez).	Parque y zonas aledañas	9.00am 2.00pm	x	x		Semanal

3.4. Descripción de las Actividades Físico-Recreativas.

1. Juegos de mini fútbol.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes aprendidos en sus escuelas.

Desarrollo de la Actividad: La comunidad no cuenta con instalaciones oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará con 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 se realizara un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se jugará con vallitas, con una separación de cinco pasos entra valla.

Reglas:

- Se jugarán solo 2 tiempos de 30 minutos.
- Se confeccionaran equipos de cuatro jugadores.
- No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.
- Ganara el equipo que primero marque un gol.

Medios: Balón, silbato, terreno, vallitas.

2. Juegos de mini béisbol.

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: La comunidad no cuenta con instalaciones oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará con 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 se realizara un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros.

Reglas:

- Se jugará a 7 ining.
- No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Médios: Pelotas, bates, guantes, bases

3. Juegos de mini Voleibol.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes aprendidos en sus escuelas.

Desarrollo de la Actividad: La comunidad no cuenta con instalaciones oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará con 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 se realizara un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se realizaran equipos de dos a tres jugadores teniendo en cuenta el marcaje del terreno, se pueden realizar variaciones en la cantidad de puntos para ganar un set y en la cantidad de set según la cantidad de equipos que participen.

Reglas:

- Se jugarán solo 3 set a 15 puntos cada uno.
- No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.
- Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de los deportes en cuestión.

Medios:

- Balón, net y silbato.

4. Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad como son: las chinatas, el trompo y el béisbol con el pie y la monta de chivichanas.

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.

Reglas.

Será responsabilidad del compañero que este al frente de cada juego de situar las reglas del mismo.

Medios.

- Balón, sacos, silbato.

5. Maratón Popular

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

Desarrollo de la Actividad: Para el desarrollo de esta actividad se trasladaran a los adolescentes hacia las instalaciones que servirán de marco al mismo, por el camino se les comentara sobre las principales hechos acontecidos en ese mes. Será necesario llevar personal médico y capacitado en caso de que ocurra algún accidente.

Reglas

_ Se debe hacer El recorrido completo, sino será descalificado.

Médios

-agua.

6. Música grabada y competencias de baile.

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

Desarrollo de la Actividad: Se realizara fundamentalmente en la noche o primeras en 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 los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc, se puede aprovechar la actividad para realizar algunos juegos participativos y así amenizar aun más la actividad.

Medios: Equipo de sonido

7. Juegos de tenis de mesa rústicos.

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

Desarrollo de la Actividad: El juego se desarrollara en el portal de cualquier casa de la Circunscripción que no tenga barandas, para el mismo se utilizaran como raquetas pequeños pedazos de cartón u otro tipo de madera, la pelota puede de tenis de campo o más pequeña, se jugara individual o en parejas.

Reglas

- Se realizaran tres set de 10 puntos.
- Se utilizaran las reglas del deporte las cuales serán previamente explicadas por el profesor que este al frente de la actividad.

Medios

-Raquetas, Pelotas,

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

8. Festival de juegos tradicionales y populares:

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

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

Medios: juegos de Dominó, Pelotas, balón.

9. Juegos de mesa

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

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

Reglas:

-El juego de dominó se realizará según reglas oficiales.

-Se obtendrá un ganador por cada tipo de juegos.

Medios: Juegos de mesa.

Orientaciones Metodológicas y organizativas.

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adolescentes estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y padres de los adolescentes
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.
- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales

Control y Evaluación del Plan

Para alcanzar los objetivos propuestos es necesario realizar un control, ajuste y evaluación de cada una de las actividades ofertadas y contenidas en el plan, de no existir satisfacción o buena participación en alguna de ellas, se realizará la búsqueda y puesta en práctica de otras con el objetivo de mantener la participación activa de los adolescentes a las mismas.

3.5. - Resultados del Grado de Satisfacción del Plan de Actividades Físicas-Recreativas.

Para conocer el grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (13a 15 años) de la Circunscripción #137, de la Comunidad las ovas del municipio de Pinar del Río, se les realizó una segunda encuesta (anexo 6) a los mismos 31 adolescentes los cuales fueron motivo de la aplicación de nuestro plan de actividades: la cual nos dio los siguientes resultados.

En la primera pregunta, la cual plantea si se ha notado algún cambio en las ofertas de actividades físicos-recreativas, los adolescentes plantean en su totalidad que si, lo cual representa un 100%.

En la segunda pregunta la cual es acerca del conocimiento de la oferta de estas actividades en la circunscripción, el 100% de los adolescentes reconocen de la existencia de las mismas.

La tercera pregunta esta referida a la participación de los adolescentes en estas actividades, en la misma todos afirman que participan en las mismas, para un 100% de la muestra

La cuarta pregunta la cual nos informa sobre el grado de satisfacción de estas actividades, 25 de los adolescentes manifiestan para un 80% plantea que todas las actividades les gustan, mientras que 6 representando un 20% manifiestan que algunas deberían de ser cambiada.

La quinta pregunta la cual se refiere a las actividades de más y menos gustadas por ellos, 23 de los encuestados mencionan los juegos de béisbol, fútbol y voleibol lo cual representa el 75% de la muestra, mientras que 3 para un 10% plasman las competencias de bailes y 5 para un 15% se refieren a los festivales de juegos tradicionales.

PREGUNTAS	SI %	NO %
1	100 %	
2	100 %	
3	100 %	
4	80 %	20 %
5	75 %	25 %

3.6. Valoración de la Aceptación Práctica de las Actividades Físicas-Recreativas por Criterio de Especialistas.

Se consultaron a 3 especialistas, de ellos todos con una experiencia que oscila en un rango de 5-8 años de experiencia en el ejercicio de la actividad. (Ver anexo 5)

Todos los especialistas pronosticaron el éxito del Plan propuesto. En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación ya que le aporta una variedad de actividades para la ocupación del tiempo libre en el marco del trabajo Comunitario.

PREGUNTAS	SI %	NO %
1	100 %	
2	66,7%	33,3%
3	100 %	
4	66,7%	33,3%

3.7. Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físicas - recreativas (Anexo 4.)

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 3 de ellos, los cuáles se encuentran con 5-8 años de experiencia en la actividad realizándose estas valoraciones en el mes Abril.

La consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de este plan de actividades. La primera referencia o pregunta la totalidad de los especialistas que representan los tres, reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de estas edades que ejemplifica el 100%. Relacionado con la segunda referencia dos de los especialistas aceptan que las actividades que están contenidas en el plan son bastantes adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario los adolescentes de estas edades, solo uno de los especialistas que aunque coincide con los argumentos expuestos por los demás de manera positiva,

agrega que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones incluye otros juegos que no están contenidos en el plan.

Consideran además el 100% de ellos, que representa la tercera pregunta, que su fácil aplicación, ejecución y su integridad, logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes. Los tres especialistas que representa el porcentaje total máximo refieren también la viabilidad de este plan de actividades físicas recreativas como bien anuncia la cuarta pregunta de la encuesta si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe de poseer un plan, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando el 66.7 % de ellos que representan 2 que todo plan de actividades tiene que tener un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuales son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo .

3.8. Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.

Se realizó una encuesta a los 31 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físicas recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre de los adolescentes la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre (13-15 años) y los 31 son del sexo masculino, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción ,de los cuales 23 dijeron que si para un 75% y 8 dijeron que no para un 25%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físicas recreativas que se están ofertando, 26 plantean que conocen de estas actividades para un el 84 % y 5 plantean que no para un 16% ,el inciso a-) se refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como Jugo de damas , dominó ,fútbol con vallas , baloncesto (trío), acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 31 encuestados 29 plantean que si par un 94%, 2 plantearon que no para 6%. La quinta pregunta se refiere si estas actividades

han sido de su agrado, de los 31 encuestados respondieron todas 26 para un 84%, algunas 5 para un 16%, y ninguna. La sexta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Dominó y el fútbol con vallas y las que menos le han gustado el ajedrez y el baloncesto. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades Físicas recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

RESULTADOS COMPARATIVOS DE LA PARTICIPACION DE LOS ADOLESCENTES EN LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS

CANTIDAD	PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVA					
	DIAGNOSTICO INICIAL			DIAGNOSTICO FINAL		DOCIMA DE PROPORC.
31	NUNCA	19	61,3%	0	0	0,00 Muy significativo
	A VECES	10	32,2%	7	22,5%	0,3787 No significativo
	SISTEMATICA	2	6,5%	24	77,5%	0,00 Muy significativo

Esta tabla nos muestra los resultados del diagnostico inicial y el diagnostico final que se le realizo a los adolescentes objeto de nuestra investigación, como aspecto o indicador fundamental a valorar para constatar la efectividad del plan

tuvimos en cuenta la sistematicidad en la participación, donde se puede apreciar que 19 de ellos, en el diagnóstico inicial, nunca habían practicado actividades físicas recreativas para un 61,3%, 10 plantean que a veces para un 32,2% y solo 2 de forma sistemática para un 6,5 %, al comparar con el diagnóstico final podemos ver que se empiezan a notar diferencias notables en cuanto a nivel de significación y cuantitativamente donde la gran mayoría, es decir, 24 de ellos realizan actividades físicas de manera sistemática para un 77,5% reflejando con ello una diferencia muy significativa de ahí que se reafirmen los resultados y la efectividad del plan de actividades.

3.9. Conclusiones del capítulo III.

- 1- Se elabora un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 a 15 años de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río, el que es orientado y dirigido por un especialista de la recreación con el apoyo de la comunidad.
- 2- Se valora el plan de actividades físico-recreativas de efectivo, viable y aplicable (muy adecuado) teniendo en cuenta el criterio de los especialistas, además aceptado satisfactoriamente por los adolescentes estudiados de la comunidad y otros residentes de la misma.

CONCLUSIONES:

1. Los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas refieren la importancia de brindar una oferta variada y sana de actividades a los adolescentes durante su tiempo libre en aras de propiciar un uso adecuado del mismo teniendo como elemento indispensable para ello la canalización de necesidades, intereses, gustos y preferencias de dicho grupo etario.
2. Los adolescentes, comprendidos en las edades de 13 a 15 años de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río, en su mayoría no realizaban un uso adecuado del tiempo libre, pues el 55% de ellos lo dedican a actividades que no están acorde con su edad, es decir a juegos ilícitos y el resto a actividades pasivas como escuchar música y ver televisión.
3. El plan de actividades físicas recreativas para los adolescentes pertenecientes de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río, fue estructurado teniendo en cuenta como aspectos esenciales las necesidades, intereses y preferencias de los mismos, aumentando con ellos las ofertas recreativas de esta población.
4. La efectividad del plan de actividades físico recreativas fue valorada de manera positiva por los especialistas consultados, además fue aceptada satisfactoriamente por mas del 75% de los adolescentes, los cuales han experimentado una mayor oferta, participación y motivación en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES

1. Continuar con el desarrollo ininterrumpido de este plan de actividades en la circunscripción objeto de estudio con el objetivo de mantener ocupado el tiempo libre de estos adolescentes de forma sana y recreativa, en función de su desarrollo físico y motivacional.
2. Por la importancia que requiere el buen aprovechamiento del tiempo libre, se recomienda ampliar este tipo de trabajo a otros grupos de edades, teniendo en cuenta sus necesidades y gustos en aras de que toda la población tenga una mayor participación en las actividades proyectadas dentro de la circunscripción.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Allport, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.
3. Arias, H. (1995) La Comunidad y su Escuela. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
4. Arostegui M. del C. y otros. (1980) Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. La Habana: ICIODI.
5. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
6. Bee, H. L. y S. K. Mitchell. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México: Harla.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Omeba
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Ameba.
10. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
11. Calderón, E. B. (1987). Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. La Habana: CISP.
12. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.
14. CD de la Maestría.
15. Cerda Gutiérrez, Hugo (1996). La investigación total. Bogotá, cooperativa Editorial Magisterio.

16. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana.
17. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.
18. Constitución de la República (1976). Capítulo XI, Artículo 103, La Habana: Política.
19. Daltel, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín: Tribone.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
21. Denis Esquivel, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala: Apollo.
22. Dominguez G., L. (2003). Conferencias Introdutorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: La Habana: Félix Varela.
23. Domínguez G., L. (2003). Motivación profesional y personalidad. En: Pensando en la Personalidad. La habana: Félix Varela.
24. Domínguez, G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estaba.
26. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona: Fontanella
27. Ericsson, E. (1986). Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI México:S.A. de C. V
28. Fernández, R. L. (2003). Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. La Habana: Félix Varela.
29. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Buenos Aires: Paídos.
30. Fullea, P. y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria.
31. García, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada.

32. García, M, Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del González, presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
33. G, R. y González, Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana.
34. González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
35. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
36. Hart Dávalos, A. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. La Habana.
37. Ibarra, Lourdes. (2003). Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. La Habana: Félix Varela.
38. Lares, A, (1966). Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
39. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
40. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid: Escuela Española.
41. Martínez de Osaba y Goenaga, J, A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
42. Martínez del Castillo, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades políticas”. Barcelona: Inefc.
43. Martínez del Castillo, J. (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
44. Martínez del Castillo, J. (1998). Deporte y calidad de vida. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L.
45. Martínez, O. (1999). Neoliberalismo en crisis. La Habana: Ciencias Sociales
46. Moreira, R. (1979). ” La recreación un fenómeno sociocultural”, Ciudad de la Habana: José A. Huelga.

47. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que La educación científica no debería olvidar. La Habana: Félix Varela.
48. Orientaciones técnicas metodológicas de la dirección nacional de Recreación (2005). Dirección de recreación del INDER.
49. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la Investigación en recreación. Colombia: FUNLIBRE.
50. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico – Metodológicos. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
51. Petrovsky, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
52. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Ciencias Sociales.
53. Rodríguez, E. (1982). “Tiempo Libre y Personalidad”. La Habana: José A. Huelga.
54. Sánchez, E, Maria. y Gonzáles, Matilde. (2004). Psicología general del Desarrollo. La habana.
55. Sánchez, O. (2002, 4 de enero). Declaraciones exclusivas de Humberto Rodríguez. Granma.
56. Suárez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas Para contribuir a la disminución de los males sociales durante la Adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayara, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF “Nancy Urange Romagoza”
57. Toledo, J. (1994). La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
58. Torraja Della, P. (1992). Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona
59. Urrutia, Lourdes. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de Lecturas. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
60. Valles, I. y Ipadrs, F. (1988). Les activitats rítmiques en un programa dí Activitat físicaper a persones d´edat. Apunts. Educación Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
61. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI.

- Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo.
(Consulta:
24 marzo 2003).
62. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
Buenos Aires: PW.
63. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid: Editorial Nacional,
64. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los
Estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.
65. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la
Población. La Habana: Ciencias Sociales.

Anexos

Anexo 1

OBJETIVO: Conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes (13-15 años) en la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río.

Observación

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

2-Tipo de actividades

Pasivas

Dirigidas

Activas

Espontáneas

3-Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas.

4-Condiciones de las áreas o instalaciones que existen.

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

ANEXO 2

Encuesta a los adolescentes en la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río con el Objetivo: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes, gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes al respecto. Les fue aplicada a 31 adolescentes la de Circunscripción #137comprendido en las edades (13 -15 años).

Encuesta.

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

Muchas gracias

Edad_____ Sexo: M___ F___

Estudia: _____

1-Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Practicar deportes___ Leer ___ Oír música___ Ver TV _____

Planes de la calle___ Visitar amigos___ Otras_____

2-Realizas actividades físicas recreativas

Mensual ___ A veces___

Los fines de semana___ Nunca___

3-Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad

Si___ NO _____ A VECES ___

4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- simple diversión ___

- juegos tradicionales___

- juegos de mesa. ___

5- ¿Que actividades prefieres?

6- ¿Te gustaría poner en práctica actividades físicas recreativas?

SI ___ NO___ A veces ___

ANEXO 3

Entrevista a los familiares de los adolescentes en la circunscripción #137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río (35)

Objetivo: Conocer la opinión de los familiares de los adolescentes entre 13 y 15 años sobre la ocupación del tiempo libre de ellos y en cuanto a las actividades recreativas de la comunidad, así como las características de las mismas.

1-Diga que actividades realizan los adolescentes después del horario docente?

2-¿Conoce usted la planificación de las actividades físicas recreativas de la Circunscripción?

Si_____ No_____

3-¿Qué beneficios usted le atribuye a la práctica de las actividades físicas recreativas?

4--¿Qué días de la semana prefiere que se realicen las actividades físicas recreativas?

Anexo 4

ENCUESTAS A LOS ESPECIALISTAS

Objetivo: Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la comunidad las ovas del municipio Pinar del Río.

Compañeros especialistas: Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, en tal sentido su información será de mucha utilidad para materializar este plan, por lo que le pedimos que marque con un asterisco la sugerencia elegida.

1. Considera oportuno la aplicación de un plan de actividades para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Si_____ no_____

2. Tienen correspondencia las actividades contenidas en el plan con las actividades que realizan los adolescentes en estas edades.

Si_____ no_____

3. Puede incrementar la participación de los adolescentes a estas actividades.

Si_____ no_____

4. Los objetivos del plan de actividades requieren de alguna u otra sugerencia. Si_____ no_____

Cuales

ANEXO 5**RELACIÓN DE ESPECIALISTAS CONSULTADOS**

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Arelys Martí García	7	FCF Nancy Uranga	Prof. Recreación
Onisleidys Núñez Pérez	8	FCF Nancy Uranga	Prof. Recreación
Yaritza Roque	5	FCF Nancy Uranga	Prof. Recreación

ANEXO 6

ENCUESTA No.2 REALIZADA A LOS ADOLESCENTES.

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río. en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físicas recreativas Sobre dicha actividades es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Con el objetivo las el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación.

Muchas gracias.

1. Datos Generales:

a) Edad: _____

2 ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre en el entorno de la en la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

Sí ____ No ____

3. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río?

Sí ____ No ____

a) Mencione algunas _____

4. ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí ____ No ____

5. ¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

7. Algún otro criterio u opinión sobre el plan de actividades físicas recreativas que nos pueda ayudar a perfeccionarlo

Gráfico 1 Actividades principales entre semana.

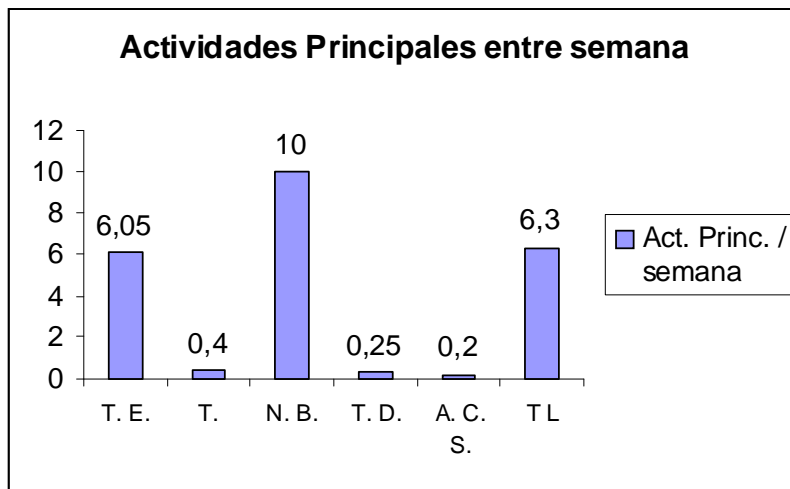


Gráfico 2 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades).

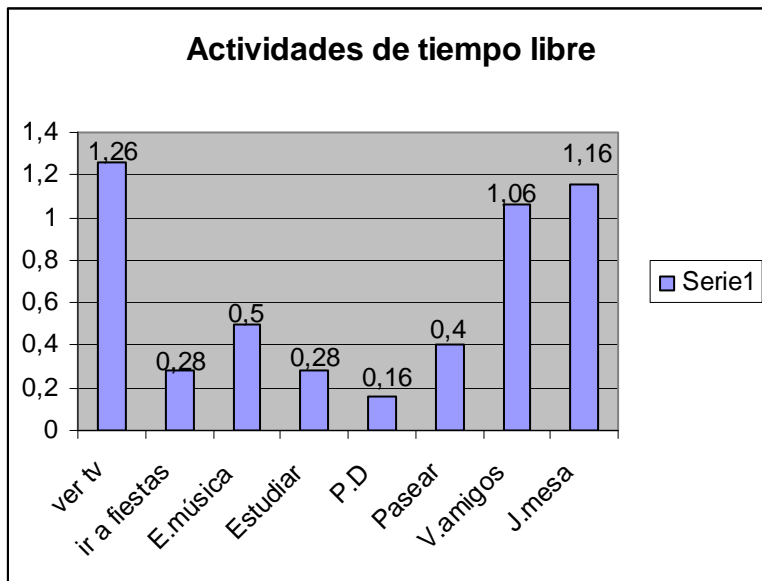


Gráfico 3 Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes

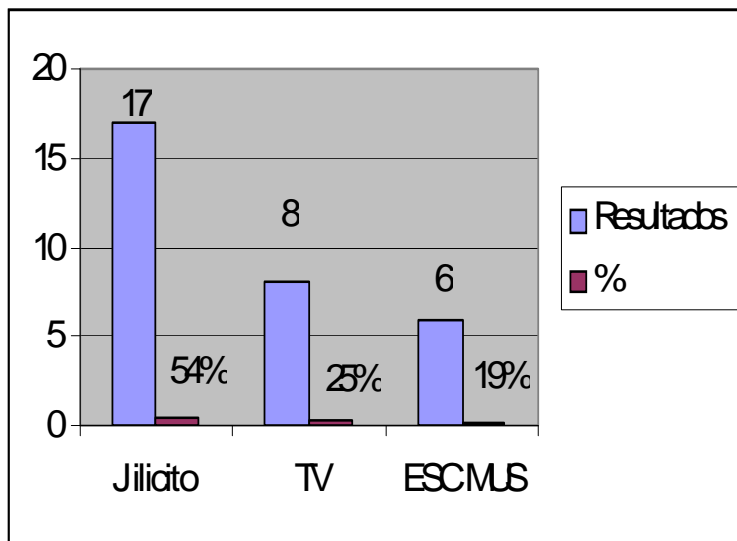


Gráfico 4 El empleo del tiempo libre adolescentes (13-15 años) de la circunscripción # 137 de la comunidad Las Ovas del Municipio Pinar del Río

