

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte  
“Manuel Fajardo”**

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

**Título:** Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio de P. del Río.

**Autor:** Lic. Juan Víctor Hernández Campo

**Tutor:** MSc. René Díaz Rodríguez.

“Año del 53 de la Revolución”

## PENSAMIENTO



“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura”.

**José Martí.**

## ***Dedicatoria.***

Llegar hasta aquí ha significado uno de mis mayores anhelos, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios en mi vida, sino también porque constituye un instante de inmensa alegría que ambiciono compartir con:

- Mi madre, por darme la satisfacción de haber nacido.
- Mis hijos, que son mi fuente de inspiración.
- Solange, por dedicarme toda su paciencia y su preciado tiempo.



## ***Agradecimientos..***

- Deseo dar las gracias a las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación, en primer lugar a mi Tutor MSc. René Jesús Díaz Rodríguez, cuya contribución fue decisiva para la realización de esta investigación.
  
- A mi querida familia, especialmente a mis hijos y comprensión de mi esposa que sin ella esto no sería posible.
  
- En fin, a aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización del trabajo.
  
- A, MSc. Deysi Milhet Cruz. que con tanta dedicación ayudó en nuestra investigación.





## INDICE

	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Diseño Teórico- Metodológico-</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo I La ocupación del tiempo libre a través del proceso recreativo comunitario de los jóvenes en la comunidad</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Características Socio- Psicológicas de la recreación.</b>	<b>14</b>
<b>1.2 La Función de la recreación</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Elementos Constituyentes del fenómeno recreativo.</b>	<b>18</b>
<b>1.4 E I Tiempo Libre, su importancia Social y su relación con la recreación.</b>	<b>21</b>
<b>1.5 Educar para el tiempo libre.</b>	<b>23</b>
<b>1.6 La Ocupación de tiempo libre de los jóvenes.</b>	<b>24</b>
<b>1.7 El juego como parte consustancial de la actividad física de los hombres</b>	<b>26</b>
<b>1.8 La influencia de los juegos. Las teorías comprometidas con el juego</b>	<b>27</b>
<b>1.9 Clasificación de los juegos según Bryant j. Cratty.</b>	<b>28</b>
<b>1.10 Las actividades en función de la recreación.</b>	<b>29</b>
<b>1.11 Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.</b>	<b>33</b>
<b>1.12 Características psicológicas de la edad juvenil y clasificación que se adopta</b>	<b>35</b>
<b>Capítulo II Análisis de los resultados de las observaciones y los Instrumentos aplicados.</b>	<b>40</b>
<b>2.1 Resultados de las Observaciones</b>	<b>40</b>



2.2	Resultados de la Encuesta No. 1.	41
2.3	Resultados de la Entrevista.	43
2.4	Análisis del programa de la comunidad	44
2.5	Estudio del Presupuesto de Tiempo	45
2.6	Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.	46
Capítulo III	Plan de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular Capitán San Luís.	48
3.1	Plan de actividades físico-recreativas	48
3.2	Indicaciones Metodológicas	49
3.3	Principios en los que se sustenta el Plan de Actividades físico-recreativas para el Consejo Popular Capitán San Luís.	50
3.4	Procedimientos que sustentan el Plan de Actividades.	50
3.5	Plan de actividades físico-recreativas.	52
3.6	Valoración de Especialistas.	59
3.7	Valoración práctica del plan de actividades físico recreativa	59
	Conclusiones.	61
	Recomendaciones	62





## Resumen

---

Es evidente que el proceso actual de desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va asignando al factor tiempo libre y la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia está el reconocimiento al fenómeno recreativo de una función de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física, entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida de la población. El objetivo de este trabajo es proponer actividades físico - recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los jóvenes del Consejo Popular “Capitán San Luis” en el municipio Pinar del Río. El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico, el cual contempla un grupo de aspectos como: la situación concreta del lugar, datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estas personas. Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista, todo lo cual nos permitió llegar a conformar un plan de actividades físico-recreativas, el que está estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales de la temática en cuestión.

**Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación y jóvenes.**

## **INTRODUCCIÓN.**

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, Consejos Populares y demás objetivos sociales del territorio con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como, la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad. La vinculación de profesores de Cultura Física, el médico de la familia y las instalaciones deportivas, puestas en función de las tareas de la salud, ha posibilitado que se puedan influir y revertir en la población de todas las edades y sexos. La práctica sistemática de actividades físico – recreativas según las necesidades y posibilidades, incorporando de esta forma un medio eficaz de orientación al tratamiento de los pacientes y sustituyendo el uso continuado de medicamentos por el ejercicio físico - recreativo, el cual ayuda al mejoramiento de la salud e integración a la vida social plena.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas que 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 las diversas esferas de la recreación.

La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva ,cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy; La necesidad de proporcionar una generación, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia y una meta de nuestra sociedad cubana actual, por lo que cada día la cultura física y sus distintas salidas como la educación física, el deporte y la recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural,

ideológico, artístico, deportivo y recreativo de cada uno de los miembros de la sociedad, en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. La práctica sistemática de actividades físico - recreativas ayudan al equilibrio biológico, psicológico y social que demandan los jóvenes para poderse desenvolver en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczyński, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los jóvenes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades físico-recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

Por todo lo anterior, las necesidades físico - recreativas en el desarrollo local no pueden asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, "yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos. Por esta razón se hace necesario determinar las necesidades física-recreativas del Consejo Popular, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades física-recreativas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones. La planificación del plan de actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: las edades de los participantes, los gustos e intereses y sexo, así como la cultura

requerida para su realización. Las actividades físico-recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

En su estructura geográfica el Consejo Popular motivo de estudio se encuentra enclavado en el casco urbano de la Ciudad de Pinar del Río, limita al noroeste con el Consejo Popular Celso Maragoto, al norte con el Consejo Popular 10 de Octubre, al sur con el Consejo Popular Ceferino Fernández, al este con el Consejo Popular Hermanos Balcón, y al oeste con el Hermanos Balcón. En esta comunidad contamos con la siguiente problemática en los jóvenes.

### **Fundamentación del problema**

El auto registro de actividades que se aplicó para conocer el presupuesto de tiempo de los jóvenes de 18 -25 años de edad, lo que decidimos como muestra de nuestra investigación arrojó que disponen de un total 7.02 horas, destinando este tiempo a practicar deportes, oír música, ver la televisión, juegos de atare, etc.

A través de la observación diaria se ha podido apreciar que la población de los jóvenes de 18 a 25 años años de edad, dedica su tiempo libre a realizar actividades que atentan contra el bienestar de su salud como tomar bebidas alcohólicas, fumar, y realizar juegos prohibidos, peleas de perros, carreras de caballos y peleas de gallos. Además se pudo apreciar el desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan, y que preferentemente les gusta realizarlas en el horario de la tarde.

Al encuestar a los jóvenes de 18 a 25 años de edad del Consejo Popular Capitán San Luís, ellos plantean que no son suficientes las actividades que se realizan para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, no se tienen en cuenta los gustos y preferencia.

Coincidimos en la necesidad de ofertar variadas actividades físico-recreativas que estén acorde a sus gustos, preferencia, necesidades y respondan a sus intereses para de esta forma ocupar su tiempo libre.

Al entrevistar a los factores de la comunidad plantean que existe un programa planificado por la dirección del combinado deportivo, pero que las actividades no son sistemáticas y en ocasiones son suspendidas, lo que trae consigo el descontento de

los jóvenes considerando que la ocupación del tiempo libre es un factor fundamental en este Consejo Popular, destacando la necesidad de un plan de actividades físico-recreativas, utilizando los recursos de los cuales disponemos y teniendo en cuenta las características de los de los jóvenes de 18 a 25 años de edad, del Consejo Popular Capitán San Luís, de nuestra comunidad.

Al revisar el programa de actividades planificadas por el centro deportivo pudimos observar que estas carecen de la calidad requerida, no son sistemáticas lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos e intereses de los jóvenes de 18 a 25 años de edad.

En los momentos actuales que vive la sociedad y en correspondencia con la situación económica existente debemos aunar nuestros esfuerzos para proporcionar a los jóvenes variadas actividades físico-recreativas, que despierten su interés, teniendo en cuenta que al planificarse tengan buena calidad y posibilite la participación de todos los jóvenes haciendo de esta una actividad amena, entretenida, encaminada a satisfacer sus necesidades más crecientes y a la vez nos permita rescatar los valores perdidos.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río?

**EI OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN:** El proceso de recreación en la comunidad

**EI CAMPO DE ACCIÓN:** La ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años.

## **OBJETIVO**

Proponer un Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís municipio Pinar del Río.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río. ?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río?

### **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los jóvenes de 18 a 25 años del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio Pinar del Río



## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población la conforman los 120 jóvenes en edades de 18 a 25 años, que habitan en dicho Consejo Popular, de los que se escogió al azar, para el estudio, una muestra de 40 de ellos, que representa el 33 %.

Se utilizó el muestreo aleatorio simple

## **MÉTODOS CIENTÍFICOS**

### **Métodos Teóricos**

**Histórico Lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del presente Plan de actividades.

**Análisis-Síntesis:** Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18 a 25 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

**Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18 a 25 años del Consejo Popular “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** Efectuada a 5 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de Marzo y Diciembre de 2011 con el propósito de corroborar los el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio.

**Encuesta:** Aplicada a la muestra estudiada (60 jóvenes en edades de 18 a 25 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y

realización de actividades recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias

**Entrevista:** Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular motivo de estudio (36), con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades recreativas en el lugar.

**Pre-experimento:** Se empleo para ser utilizado como instrumento inicial y otro al final para saber si hubo mejoramiento.

### **Métodos sociales y de intervención comunitaria.**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 40 jóvenes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

**Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad (UJC, CDR, FMC y PCC.)

### **Método Estadístico**

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la **estadística descriptiva e inferencial**, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto. Se aplicará el método estadístico inferencial para validar el nivel de significación de nuestro trabajo aplicaremos la Dócima de Diferencia de Proporciones

La actualidad e interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la juventud es una etapa fundamental, en la que el joven está expuesto a múltiples influencias que pueden

incidir en sus gustos y preferencias, y su correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar, la cual debe ser planificada a partir de diferentes estudios. Por tal motivo, el presente trabajo resulta novedoso desde el punto de vista científico, pues trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los jóvenes comprendidos entre 18 y 25 años en esta comunidad en particular.

El **aporte teórico** Está dado en la fundamentación teórica del tiempo libre de los jóvenes de 18 -25 años de edad, del Consejo Popular Capitán San Luís del municipio Pinar del Río, Brinda un estudio de los fundamentos teóricos y tendencias actuales que aparecen en las literaturas científicas acerca de la ocupación del tiempo libre, en el Proceso de la recreación Comunitaria que permitirá utilizarse por los interesados.

La **significación práctica** está dada por la estructuración de un plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes de 18 a 25 años, que contribuya al desarrollo multilateral de éstos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

El trabajo, en su estructuración, cuenta con una Introducción, donde se presenta la fundamentación y diseño teórico del mismo y tres capítulos, además de las Conclusiones y Recomendaciones.

El primer capítulo aborda la ocupación del tiempo libre, visto desde la recreación, como uno de los problemas medulares de la Cultura Física que enfrenta la comunidad; el segundo capítulo está dedicado al análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, relacionado con la ocupación del tiempo libre y la caracterización de la muestra y la población. Por último el tercer capítulo, contiene el plan de actividades físico-recreativas, así como la valoración teórica y práctica de la

misma. Cierra el trabajo con las Conclusiones, las Recomendaciones, la Bibliografía consultada y los Anexos.

### **Definición de Términos.**

**Consejo Popular:** Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

**Tiempo libre:** Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Actividades biofisiológicas.
- Tareas domésticas.
- Transportación.
- Trabajadores o estudiantes.
- Actividad de compromiso social.

**Recreación:** Más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida, sin que para ello exista ninguna presión externa. (Según el autor de la investigación).

**Magnitud de tiempo libre:** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

**Actividades preferidas:** Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

**Juegos tradicionales:** Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la resistencia.

**Recreación:** Estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libres o de asueto, brindando al ser humano una diversidad de actividades que les proporciona una compensación de sus labores diarias.

**Necesidades espirituales:** Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

**Programa de actividades recreativas:** Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

**Objetivos:** Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

**Grupo social:** Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

**Relaciones sociales:** Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

**Necesidad:** Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

**Motivación:** El proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

**Comunidad:** Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

**Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas.

## **CAPÍTULO I. LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DEL PROCESO RECREATIVO COMUNITARIO DE LOS JÓVENES EN LA COMUNIDAD.**

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

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

Recreación es un término al que se le da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio ,para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Puede que el termino Recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que el termino Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. .

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

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, 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 psicológicas-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".

### **1.1 Características Socio-Psicológicas de la Recreación.**

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

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

Este reclamo social, en pro de una mejora cualitativa y cuantitativa de vida esta en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto este directamente relacionado con el tiempo libre "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre".

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

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.



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

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

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

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

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor Moreira. R (1979) en su libro "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y

es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales”

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una recreación más integral, polifacética, en la que el

individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas.

## **1.2 La Función de la Recreación**

Al realizarse la recreación las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

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

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción.

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

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

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

### **1.3 Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo**

Como todo fenómeno la recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad

siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que se le denomina **Recreación**.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opción habilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

Su definición plantea numerosas interrogantes que dan hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre, según el Dr. C. Desiderio Sosa Loy: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es

de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre Grushin, O (1996) quien afirma:

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 domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior.

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”.

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

También plantea una definición operacional:

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

Nosotros después de un análisis de los diferentes autores acerca del Tiempo Libres nos sumamos al criterio planteado por el autor B. Grushin (1996), cuando afirma:

"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 utilizado (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

#### **1.4 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.**

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el termino "Leisure" y los Franceses "Loisir".

Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo 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.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones o dimensiones de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.
- Formación y educación para el tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre. La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural,



física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

La función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier que plantea "la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre" Analizando este criterio podemos plantear que las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son: Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

### **1.5 Educar para el tiempo libre**

El tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. La 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 las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todo poderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo. La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de

nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre, ya que son evidentes las diferencias cualitativas que en lo social y psicológico presenta este grupo, la existencia de un importante conjunto de cualidades comunes, en cuanto a formación de la personalidad, la característica netamente formativa de ellos en este periodo del ciclo de vida se comprende pues en él, aparece más estable la concepción del mundo que se ha venido formando a largo de la enseñanza y del proceso de acumulación de experiencia, de relacionarse con los demás y con el medio; se produce una asimilación intensa de los conocimientos que abarca la concepción del mundo y sus relaciones entre los seres humanos.

### **1.6 La ocupación del tiempo libre de los jóvenes.**

Las investigaciones del tiempo libre y la recreación se caracterizan por estudiar partiendo de determinadas posiciones teóricas o gnoseológicas, dos aspectos fundamentales:

Desde el punto de vista del objeto de la actividad:

La contestación a la pregunta ¿Qué hace?, ¿De qué se ocupa concretamente los jóvenes en ese tiempo?

Desde el punto de vista del carácter de la actividad:

La contestación a la pregunta ¿Cómo lo hace? ¿De qué manera se ocupa los jóvenes en ese tiempo?

Realizan el examen de las cuestiones de que se ocupa concretamente los jóvenes en sus horas de tiempo libre dentro de una u otra actividad y de cómo lo hace, - ¿con qué regularidad?, ¿con qué propósito?, ¿con qué profundidad? - en un primer nivel, pero en todos estos planteamientos o indagaciones, tienen que ser llevados a otro plano superior de investigación que constituye un nivel mucho más elevado de estudio, donde debe esclarecerse el carácter y el mecanismo de la interacción de los diferentes elementos del tiempo libre, es decir, hasta que punto algunos de ellos necesitan de otros, o por el contrario lo excluyen.

Ocupación del tiempo libre: 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 " (Dumazedier, 1964). Es una definición conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo

"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" (Jaume Trilla, 1989, "Tiempo libre y educación infantil", Enciclopedia práctica de la pedagogía, Planeta, Madrid).

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 como 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 (Trilla, 1989).

Este reclamo social, en pro de una mejora cualitativa y cuantitativa de vida está en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto este directamente relacionado con el tiempo libre "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre".

La importancia de la animación sociocultural parece ampliamente demostrada no solamente como vehículo transmisor en el ámbito de la educación sino también en el del tiempo libre, a fin de ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas.

Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta del individuo; pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que nos permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

- Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades 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 ocupación, aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

La importancia de una adecuada utilización y ocupación de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

### **1.7 El juego como parte consustancial de la actividad física de los hombres.**

A través de diversos períodos históricos, muchos autores de diferentes países, observando el juego infantil han tratado de esclarecer el origen de esta interesante actividad, no obstante aún existen algunos puntos de vista en análisis y discusión. Pero si todos coinciden en plantear que en todas partes del mundo, donde han apreciado sociedades humanas, han existido los juegos.

El juego es producto de la actividad, en la que el individuo (jóvenes) transforma la realidad y modifica el mundo. El carácter del juego, el mismo estriba en la actividad de transformar la realidad reproduciéndola.

La aparición y el desarrollo del juego están estrechamente relacionadas con la aparición de las actividades laborales del hombre.

Es para ello que los juegos, como parte de la educación física, logran una educación integral en todos los grupos etarios, fundamentalmente en los jóvenes

De ahí que el pedagogo cubano Doctor Alfredo M. Aguayo, le concedió gran importancia e interés a la actividad física, en tal sentido destacó que el juego constituye un motivo y factor de desarrollo en la educación integral del individuo que puede y debe utilizarse en todas las enseñanzas de la escuela, por lo que, para lograr una educación integral es imprescindible la educación física y dentro de ella los juegos.

Los juegos como medio de la educación física, han alcanzado un lugar importante, pues son utilizados en la enseñanza y se forman especialistas de alto nivel para el desarrollo de los mismos

El juego toma su verdadero valor educativo y formativo desde que se valoran como derecho de todo el pueblo que se plasma hasta en la constitución, se utiliza para formar a través de ellos un nivel científico y sobre todo de garantizar la salud y el bienestar del pueblo.

Por todo lo antes expuesto podemos asumir que el juego es un fenómeno social que surge y se transforma con la sociedad, respondiendo a los intereses de las clases y constituye una necesidad para el hombre.

De ahí que el sea parte de la vida de los jóvenes desde su forma más simple hasta las de mayor complejidad, en la misma forma que ellos se ha ido desarrollando los juegos.

### **1.8 La influencia de los juegos. Las teorías comprometidas con el juego.**

Los juegos han sido estudiados desde diferentes puntos de vistas: fisiológico, sociológico, psicológico y pedagógico, que de una forma u otra han resaltado la importancia del juego.

Diversas teorías y puntos de discusión han surgido en relación con los juegos, su desarrollo y significación

El filósofo griego Platón expreso... “La educación debe comenzar con la acertada duración de los juegos infantiles.

En el siglo XIX, según las diferentes disciplinas los investigadores han planteado diferentes teorías, entre ellas se encuentran la de K. GROSS; R. CHILLER; G.SPENCER; K. Ruhler; S. FEUD., entre otros.

La mayoría de estas teorías han provocado discusiones a las que han participado filósofos, pedagogos y escritores progresistas como: Plejanov, Makarenco, Lesgaf, Kruskala y otros.

Por todos es conocido que no debemos plantear con certeza que todo comportamiento humano y todo objeto es un juguete. En dependencia de quien lo manipule, así como

el objetivo y contenido de la actividad, entre otros factores también importantes, el objeto será utilizado como instrumento de trabajo, un juguete para el niño o para el adulto es una actividad puramente recreativa. Bajo estas condiciones y otras de carácter educativo, estudiaremos algunas de las teorías.

Los juegos son un fenómeno socio-histórico, sin embargo, una serie de teorías burguesas analizan el juego simplemente como un fenómeno biológico

A continuación presentaremos algunas teorías de los autores mencionados anteriormente:

1)- Teoría de causas eficiente, o causal

1.1)- Teoría del descanso y la distracción.

De los mismos, por su influencia asumimos la teoría del descanso y la distracción por la relación que tiene la misma con el objeto de nuestra investigación pues la ocupación del tiempo libre a través del plan de acción se hace sobre la base del descanso y la distracción

El juego en los jóvenes sí es actividad recreativa, donde al poner en marcha determinadas fuerzas físicas o intelectuales que aparecen en su trabajo, explica que el adulto descansa de una actividad intelectual mediante ejercicios físicos. El juego en este caso es actividad secundaria compensativa de lo fundamental que el trabajo

### **1.9 Clasificación de los juegos según Bryant j. Cratty.**

B. J Cratty en sus respectivas obras (1974—1979y 1982) centra el análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica.

Así, el autor clasifica los juegos en torno a los siguientes apartados.

Juegos de memorización, juegos de categorización, juegos de comunicación del lenguaje, juegos de evaluación, juegos de resolución de problemas, después de valorar las diferentes clasificaciones existentes y ajustándonos al perfil amplio de nuestros agresores nuestro colectivo de profesores de la asignatura asume el criterio de clasificación siguiente:

Por la forma de participar: Individuales o colectivas, respondiendo a cómo se obtiene el triunfo, si es de un solo participante “Los agarrados” o de un equipo, ejemplo: “Relevo de Banderas”, o Baloncesto.

Por la ubicación: Interior, área techada, ejemplo: Gimnasio, Salas Polivalentes, etc.) O Exteriores (Área al aire Libre.)

Por la intensidad del movimiento. .Alta, Media, Baja

En este aspecto catalogamos como alta a aquellos juegos de larga duración que exigen de los participantes gran preparación física, técnica y táctica, y ubicamos en esa alta intensidad a los juegos deportivos.

Como intensidad media, a los juegos que requieren alguna preparación física y dominar algunas habilidades básicas que pueden durar un período de tiempo no establecido o sean variables y que utilizan algunos elementos técnicos, sin grandes exigencias, esos son los pre deportivos.

Como intensidad baja, tenemos a los juegos pequeños que tienen pocas duraciones muy sencillas en su ejecución y que por sus características pueden ser pequeños, pre deportivos, deportivos o tradicionales recreativos

### **1.10 Las actividades en función de la recreación.**

La actividad física, el deporte o la cultura física, como acciones, constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.



Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

▪ Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a) Es voluntaria, no es compulsada.
- b) Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c) No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d) Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e) Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f) Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g) Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h) Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i) Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j) Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
- k) Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un “sistema deportivo” una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición, en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deportes asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema deportivo.

Empecemos entonces por presentar algunas definiciones sobre el Sistema Organizativo de la Cultura Física y el Deporte:

- El Sistema de Cultura Física y Deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad.
- Se denomina Sistema Deportivo al “conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado”. (Rossi Mori Bruno)
- El conjunto de organismos articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. (Ley del Deporte. Ley 181 de 1995. Colombia.)
- Refiriéndose al sistema de cultura física como una entidad particular y específica: “la unidad económica que a través de una organización, combina distintos factores humanos, materiales y financieros, en unas cantidades determinadas para la producción de servicios deportivos, con el ánimo de alcanzar unos fines determinados”. (Carmen A. Sacristán, Víctor H. Jerz, José A. Fernández A., Gímanos) Con independencia del enfoque o el interés científico las definiciones o conceptualizaciones sobre el sistema de cultura física abordan sino todas al menos algunas de sus características generales.

En el sistema de cultura física se manifiestan las siguientes características generales propias de los sistemas:

- 1) Cualidad resultante. Identificado por la razón de ser o encargo social y los objetivos generales por los cuales se estructura.
- 2) Composición. El conjunto de elementos, procesos y subsistemas que lo integran.
- 3) Organización interna o dinámica.
- 4) Relación con el medio externo.

La gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa. Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico - Deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre éstas tenemos, en el turismo hotelero, los espectáculos, etc.

### **1.11 Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.**

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)

- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.
- Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)

- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (UK Sports, 1997)

### **1.12 Características psicológicas de la edad juvenil y clasificación que se adopta**

Para valorar las características de los jóvenes tenemos que hacer un análisis de la situación social de su desarrollo.

#### **Condiciones externas**

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad., apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención de la cedula de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

#### **Condiciones internas**

**Área cognoscitiva:** Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

#### **Atención:**

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante. Igualmente cambian con relativa facilidad su atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven. La atención es un proceso que en el ejercicio físico, y haciendo un particular con el deporte, requiere de un considerable desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones

técnico-tácticas y con la preparación psicológica del deportista.

**Percepción:**

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

**Memoria:**

Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos nemotécnicos.

**Imaginación:**

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Los análisis de la táctica a cumplir, para elevar así el nivel de independencia, individualizando el proceso, para dar la posibilidad de cierta especialización, por ejemplo en posiciones de juego.

**Motivación:**

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad.

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del "desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven.

**Relaciones interpersonales:**

El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de

condiciones tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales, la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc. La primera juventud es el período más colectivo, lo importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesarios para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida en grupo, en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

En la segunda fase de la pubertad comienzan a aparecer con paulatina claridad los rasgos específicamente masculinos o femeninos del movimiento.

Los movimientos masculinos acentúan más la fuerza, son más rectos y causan por ello un efecto más anguloso en comparación con los de las muchachas. El joven muestra un marcado afán de rendimiento y se ocupa por sí mismo de perfeccionar su eficiencia motriz.

Los movimientos de las jóvenes son más suaves y redondeados. Cuando las condiciones son propicias llegan a un grado de perfección al que se aplica el calificativo de gracia juvenil. Mientras que el muchacho quiere impresionar con su fuerza y sus movimientos más bien toscos, la muchacha procura agradar con la gracia de sus movimientos.

Según la MSc. María Elisa Sánchez, "la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad". Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

La clasificación que se adopta en la investigación en relación con el rango de edades después de consultado varios autores es la ofrecida por Petroski(1972 ) en el libro Psicología de las edades en el acápite de periodización de las edades donde refiere

que a partir de los 18 años se considera la juventud.

**Los grupos** se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

La consideración de la existencia o no de un grupo de jóvenes nos remite a su Conceptualización.

Definiciones de grupo:

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980)

Para Kresh y Crutchfield (1982) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1983) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (A. S. Makarenko (1920).

Según la autora M. Fuentes 1995, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

Presencia de contacto directo entre sus miembros.



La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L. lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

1. Número de elementos.
2. Relaciones entre sus miembros.
3. El trabajo conjunto.
4. La coordinación y la complementación de la actividad.
5. Los proceso de organización y dirección.
6. Intereses y fines comunes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

### **Colusiones:**

En este capítulo se estableció el marco teórico y metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, aprovechamiento del tiempo libre, actividades físicas recreativas, grupo pequeño, comunidad, y otros.

La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos nos permitirá estructurar un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular “Capitán San Luis” del municipio Pinar del Río.

## **CAPÍTULO II: Análisis de los resultados de las observaciones y los instrumentos aplicados.**

### **2.1- Resultados de las Observaciones.**

Después aplicar la observación (Anexo No.1 ) a 5 actividades organizadas para los jóvenes en el Consejo Popular, en el período Marzo- Diciembre de 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como, 1 festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del Consejo Popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los jóvenes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del torneo popular de fútbol, en las instalaciones de la FCF, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

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

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	1	20	3	80	1	20

## 2.2- Resultados de la encuesta No. 1

De los 40 jóvenes a los que se les aplicó la encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo el 13 de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

**TABLA NO.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.**

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
40	13	32	27	67

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (72%), los juegos de mesa (50%) y los torneos deportivos (30%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

**TABLA NO.3.- ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CONSEJO POPULAR.**

Actividades	Organización		M U E S T R A  40	Frecuencia		
	Cifra	%		Semana	Mensual	Ocasional
• Juegos de animación.	4	10		-	-	4
• Planes de la calle.	5	12		-	-	5
• Torneos deportivos.	12	30		12	-	-
• Festivales Deport. Recreat.	29	72		-	29	-
• Juegos de mesa.	20	50		20		-
• Maratones.	3	7		-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	8	20		-	-	8
• Competencias de Bicicleta	2	5		-	-	2

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la

mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, torneos deportivos populares y planes de la calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (82%), competencias mini fútbol (75%), juegos tradicionales (70%) y juegos de animación (20%). (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

**TABLA NO.4- PREFERENCIAS RECREATIVAS.**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>40</b>	Torneos Populares	33	82
	Competencias de Minifútbol	30	75
	Juegos tradicionales	28	70
	Juegos de animación	8	20
	Actividades históricas	4	10
	Actividades socio culturales	5	12
	Actividades medioambientales	5	12

El criterio generalizado de los jóvenes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

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

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

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular (36), arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas

### **2.4- Análisis del programa de la comunidad.**

El combinado deportivo en que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad).

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los jóvenes.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir al auto preparación de los especialistas.

## 2.5- Estudio del Presupuesto de Tiempo.

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos.

**TABLA NO. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>40</b>	Trabajo o Estudio	6:55
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	8:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

Valorando las actividades que los jóvenes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

**TABLA NO.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo#4).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>40</b>	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	<b>TOTAL</b>	<b>7:02</b>

## **2.6- Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.**

El Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de 18 -25 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los jóvenes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las

nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los jóvenes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.



### **CAPÍTULO III: PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-RECRATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DEL CONSEJO POPULAR “CAPITÁN SAN LUÍS” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.**

El contexto social objeto de investigación lo constituye el Consejo Popular Capitán San Luís, del municipio de Pinar del Río. El mismo está compuesto por 12 CDR, contando con una población total de 13559 habitantes, de los cuales 120 son jóvenes comprendidos en edades 18 - 25 años.

Es una comunidad urbana, con instituciones como es el Círculo infantil “Amiguitos de la Ciencia”, la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, el taller de mecánica “Mártires de la FAO”, la Sala Polivalente 19 de Noviembre, el Estadio Capitán San Luís, Laboratorio Provincial Psicopedagógico, Sala de Boxeo, Sede Municipal de la Universidad de Pinar del Río, las cuales se involucran de manera directa en el desarrollo de la investigación. Estas integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Tiene una confortable infraestructura, muy cuidada y de buena presencia, que cuenta con la red de acueducto y electrificación con adecuado servicio, la misma está enclavada en el casco urbano de la ciudad.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales, diferenciados por sus intereses y necesidades.

#### **3.1. Plan de actividades físico-recreativas.**

Este proyecto de actividades físico-recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de Consejo Popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una

nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del Consejo Popular, objetivo 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.

### **Objetivo General**

Promover las necesidades recreativas de los jóvenes de 18 a 25 años de la comunidad, a partir de la diversificación de ofertas, según gustos y preferencias en correspondencia con los diferentes sectores poblacionales, incrementando los niveles de participación, contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre.

### **Objetivos Específicos:**

- Establecer un conjunto de actividades a través de juegos deportivos, según las motivaciones.
- Establecer competencias deportivas entre los jóvenes a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
- Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de Salud, Deporte, Historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen los jóvenes del Consejo Popular.
- Lograr la participación activa de ellos en la organización de actividades deportivas.

### **3.2 Indicaciones Metodológicas**

Para el desarrollo del conjunto de actividades físico – recreativas en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad, pero además contar con las áreas que están identificadas en los diferentes centros en que está enclavada la misma.

Los factores directivos de la comunidad como son el presidente del Consejo Popular, los presidentes de los diferentes CDR, y el resto de las organizaciones políticas y de masas de la misma, deben conocer el conjunto de actividades y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado la comunidad pueda participar en la misma, como espectadores, sobretodo en aquellos casos de Torneos, Festivales deportivo - recreativos, competencias entre equipos, entre otros.

### **3.3 Principios en los que se sustenta el Plan de Actividades físico-recreativas para el Consejo Popular Capitán San Luís.**

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los jóvenes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

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 jóvenes, 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.

El Plan físico-recreativo diseñado para los jóvenes 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 jóvenes en su comportamiento

### **3.4 Procedimientos que sustentan el Plan de Actividades.**

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los jóvenes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde el profesor a partir de la exposición de actividades físico-recreativas a realizar, anotaba las sugeridas por los participantes, teniéndose en cuenta al confeccionar los diferentes

juegos al programar. Además se utilizó el grupo de discusión donde el profesor introducía el tema, actuando como facilitador, pero sin interferir ningún planteamiento.

Para controlar la rivalidad entre los grupos de participantes, ya que todos no pertenecían al mismo CDR, se incluyó la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades recreativa que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

A partir de la observación Anexo #1 Se pudo observar el comportamiento de los jóvenes y con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los jóvenes de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos. En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico recreativo en el buen aprovechamiento del tiempo libre.

### 3.5 Plan de actividades físico-recreativas.

**Tema: Mi comunidad sana y saludable, para el disfrute de todos.**

No	Actividad	Hora	Lugar	Frecuencia	Ejecuta	Responsable (s)
1	Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes	5:00Pm	Combinado deportivo	Semestral	Médico	Sub-Dtor CF
2	Demuestra tus habilidades deportivas en: Fútbol Balonmano	5:00Pm	Área del combinado deportivo	Trimestral	Jóvenes	Profesores de recreación

	Baloncesto					
3	Encuentros recreativos (juegos de mesas). Dominó Ajedrez	5:00Pm	Áreas recreativas Los tanques Combinado deportivo	Semanal	Jóvenes	Profesores de recreación. masificadores
4	Competencias inter barrios torneos en: Fútbol reducido 7↔ 7 Balonmano 5 ↔ 5 Voleibol 4 ↔ 4 Béisbol por equipos Maratón	5:00Pm	Área del combinado deportivo Estadio de béisbol	Bimestral	Jóvenes	Profesor de recreación
5	Nosotros más fuertes que ustedes Tracción de soga	5:00Pm	Terreno de balonmano	Trimestral	Jóvenes	Activistas de recreación
6	Yo canto, bailo y tú? Karaoke Baile en pareja Ruedas de casinos	9:00Pm	Centro nocturno de la comunidad	Mensual	Jóvenes	Promotores de cultura
7	Cumpleaños Colectivos	5:30Pm	Sala de Video	-	Jóvenes	Sub-Dtor CF Profesores de recreación

### **Actividad # 1: Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes**

#### **Objetivo.**

Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de salud relacionadas con la práctica del deporte y la recreación de manera tal de motivar aun más la participación en dichas actividades.

#### **Organización**

Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local con que se cuente, y preparando la charla con todos los materiales que permitan demostrar la importancia de las actividades deportivas y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad. Así como se detallarán los aspectos sobre los que el médico centrará su explicación.

Se garantizará la divulgación de la actividad.

**Desarrollo:**

Intercambio de la temática con los jóvenes, a partir de los aspectos que se concretaron para la charla bajo la dirección del médico y el apoyo nuestro

**Actividad # 2: Demuestra tus habilidades deportivas.**

**Materiales a utilizar:** Balones

**Objetivo:**

Demostrar las habilidades deportivas adquiridas mediante la práctica de estos deportes en la comunidad.

**Deporte:** Fútbol

**Organización:** Los jugadores se toman de la mano y forman un círculo de mayor amplitud posible, un jugador designado se coloca con el balón en el centro, es el goleador.

**Desarrollo:** El goleador trata de lanzar el balón fuera del círculo con el pie, de modo que pase entre los jugadores por cualquier sitio debajo de la cadena que forman estos, los del círculo tratarán de rechazarla con los pies, nunca con las manos.

**Reglas:**

- No se podrá lanzar el balón fuera del círculo.
- No se puede lanzar el balón con las manos.

**Deporte:** Baloncesto

**Organización:** Se convocarán a los jóvenes en las siguientes habilidades

- Tiro al aro a una distancia establecida
- Habilidades para donquear

Se requiere de una cancha de baloncesto que estará ubicada en las instalaciones de deportes de la Facultad de Cultura Física. Se pedirá permiso para la utilización de la misma, así como la hora en que se desarrollará la actividad. Se planifica además el desarrollo de las actividades planificando los organizadores de la misma.

**Desarrollo .** Se comienza con una eliminatoria de los participantes para dar el orden en que realizarán la actividad. Cada concursante realizará en cada opción tres tiros al

aro resultado ganador el que mayor número de incestes logre. En el caso del donqueo resultará ganador el más espectacular, a consideración de los organizadores

**Reglas** Sale del juego el participante que en su primera ronda no logre realizar un inceste.

Es retirado del juego quien no cumpla con la disciplina para juegos colectivos

### **Actividad # 3: Encuentros recreativos (juegos de mesa).**

Materiales a utilizar – Tableros, fichas, mesas, sillas.

**Objetivo:** Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa al juego limpio.

#### **Organización:**

Estos juegos se realizarán en el local que ocupa el Combinado Deportivo enclavado en el Consejo Popular, el que cuenta con las condiciones para su desarrollo, se jugará de forma individual y por parejas teniendo en cuenta la asistencia y motivaciones de los adolescentes.

#### **Deporte: Dominó:**

**Objetivo:** Lograr a través del juego el ejercicio mental y la recreación sana

**Desarrollo:** Este juego se realiza de forma competitiva por parejas, utilizando el dominó de 28 fichas.

#### **Reglas:**

No se permite hablar, ni hacer señas en el desarrollo del juego

Las manos de los jugadores no pueden estar sobre la mesa.

No se permite poner una ficha donde no corresponda (forro).

Gana el primero que obtenga 100 puntos.

#### **Deporte: Ajedrez:**

##### **Objetivo:**

Desarrollar a través del juego el pensamiento lógico, realizar análisis de situaciones complejas tanto del juego como de la vida.

**Organización:**

Se realiza un sorteo entre los jugadores participantes, los que agarren los números pares comienzan jugando con piezas blancas.

**Desarrollo:** Este juego se desarrolla de forma competitiva individualmente donde participan dos jugadores uno con piezas blancas y el otro con piezas negras con el objetivo de darle jaque mate al rey.

**Reglas:**

No se permite hablar con voz alta.

No se permite molestar al contrario

No se permite tocar una pieza y virar la jugada.

El jugador que tumbe el rey se considera rendido por lo tanto pierde la partida

Los jugadores pueden pactar tablas en cualquier momento del juego.

**Actividad # 4: Competencias ínter barrios torneos**

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas del terreno, ya sea cancha de baloncesto, terreno para fútbol y terreno de balonmano, de ahí ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

**Materiales a utilizar:** Balones, Porterías, Aro.

**Objetivo:**

Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

**Descripción de los Deportes:****Deporte: Fútbol**

**Organización :** Se organizan 5 equipos de a 7, un portero y 6 jugadores en el terreno.

**Desarrollo: Este** tipo de juego se le llama fútbol reducido ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 Metros.

**Reglas:** No se permite tocar el balón con las manos.

El equipo ganador es el de más gol.

En caso de empate se decidirá por tiros de penalti.



**Deporte: Balonmano**

**Organización** se realizarán 6 equipos de 5 integrantes, jugarán 4 en el campo y un portero se jugará en la mitad del terreno

**Desarrollo:** El equipo que de gol sigue a la ofensiva de fallar un intento de tiro cambiarán a la defensiva se jugará en tiempo de 15 minutos de prevalecer empatados es pasa a una ronda de penales de 3 tiros por cada equipo de prevalecer el empate un tiempo discutiendo la posesión del balón al primero que anote.

**Reglas:** Será expulsado del juego el jugador que cometa faltas antideportivas.

Resulta ganador el que más goles realice.

No es valido el gol cuando el jugador a la ofensiva pise a línea de perímetro.

**Deporte: Baloncesto**

**Organización** Se realizaran 8 equipos de 3 integrantes cada uno, el torneo es un todos contra todos.

**Desarrollo:** Cada partido tiene un valor de 2 puntos; se jugaran 2 tiempos de 5 minutos en la mitad del terreno de prevalecer empatados se pasará a una ronda de tiros libres 3 por equipos de ser el mismo resultado se discute la posesión de balón y gana el primero que anote canasta todas tendrán un valor de 1 punto.

**Reglas:** El jugador que cometa tres faltas será sacado del juego.

Sí los jugadores cometen falta antideportivas al equipo se le confiscará un partido.

**Deporte: Béisbol**

**Organización:** Se organizan 5 equipos de 12 integrantes, donde hay un capitán por cada equipo, discutiendo quienes comienzan jugando y quien queda bye.

**Desarrollo:** E l juego se le llama el “**Quien hace más carreras**”, el cual consta de 7 jugadores al campo y 5 de reserva por cada equipo el juego se desarrollará en 3 en acción ofensiva y defensivas par cada equipo gana el que más carreras haga de permanecer empatados se colocará el último bateador puesto out en segunda base de no decidirse lo mismo pero en tercera base si prevalece el empate se jugará normal hasta que halla una carrera de diferencia.

**Reglas**

1. El pitcher lanzará hacia el centro del home (entrega) si la pelota hace contacto con el home se considera strike.
2. Si el bateador realiza dos intentos de bateo seguido y sale a zona fear

automáticamente se declarará out.

**Actividad # 5: Nosotros más fuertes que ustedes.**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad fuerza a través del juego.

**Materiales:** soga de 2.5 (mts)

**Organización:** Se formaran dos o más equipos los que estarán integrados por siete jugadores

**Desarrollo:** La actividad se realiza en el área recreativa del combinado deportivo con un total de 7 jugadores, se eliminan todo contra todos a una sola vuelta avanzan a la final los 2 equipos que más ganen, la soga tiene una distancia de 2.5 (mts) marcada en el medio con un tramo para cada equipo de 1.25 (mts) se comienza accionar al sonido de silbato.

**Reglas:** El último jugador no se puede amarrar por la cintura.

Ningún jugador puede estar acostado ni sentado en el terreno.

Resulta ganador el equipo que logre desplazar al contrario hasta la marca establecida.

**Actividad # 6: Yo canto, bailo y tú?**

**Objetivo:** Contribuir al enriquecimiento cultural de los jóvenes a través del empleo de su espacio de tiempo libre.

**Organización.** Se seleccionan previamente las mejores en canto y baile atendiendo a gustos y preferencias de cada participante.

**CANTO**

**Organización:**

Se desarrollará en el centro nocturno del Consejo Popular, esta actividad consiste en cantar sobre música grabada la canción escogida por el participante en un Karaoke.

**Desarrollo:** Se comenzará con las canciones seleccionadas a partir de un sorteo que imprimirá alegría y entusiasmo en los jóvenes

**Reglas:** El tiempo de la canción no puede pasar de 5 minutos.

El ganador es seleccionado por un jurado compuesto por tres integrantes donde miden los siguientes aspectos estilo propio para cantar, ritmo, acordes musicales.

**Baile en pareja**

**Organización:** La actividad se desarrollará en el centro nocturno del Consejo Popular, con un total de 7 parejas,

**Desarrollo:** A partir de la música variada con diferentes ritmos típicos cubanos se desarrollará la actividad por parejas.

**Reglas:** La pareja ganadora la selecciona el jurado donde miden los siguientes aspectos del baile como: coordinación, ritmo y pasillos.

.Actividad # 7

### **Cumpleaños colectivos.**

Objetivo: Fomentar las relaciones entre el grupo de jóvenes.

Organización: Se desarrollará en la sala de videos de la comunidad .Que se visitará previamente para concertar hora y fecha.

### **Desarrollo.**

Se realizará la conmemoración de cumpleaños colectivos para que estos se sientan motivados, satisfechos y complacidos con la oferta que se les brinda en el plan de actividades, así como fomentar el compañerismo, la solidaridad. Además se escucharán anécdotas relacionadas con la vida diaria, los logros que han obtenido desde que se insertaron al plan de actividades.

### **3.6 VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS.**

Se entrevistaron 5 especialistas con una experiencia que oscila entre 25 y 40 años en el ejercicio de la actividad.

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

Todos lo entrevistados consideran que la estructuración organización y contenido del referido programa tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los jóvenes como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialista la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar

### 3.7 Valoración práctica del plan de actividades físico recreativa

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luís del municipio de Pinar del Río se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas fue llevado a la práctica, arrojando resultados positivos y se evidencia en los siguientes resultados.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	5	100			-	-
	b- Participación	4	80	1	20	-	-
	c- Calidad	4	80	1	20	-	-
	d- Aceptación	4	80	1	20	-	-

En las actividades observadas el 60% coinciden que es idóneo el lugar mientras que el 40% lo evalúa de regular la limpieza y organización de cada instalación empleada. Por lo que es válido el esfuerzo realizado en este sentido. La participación en las actividades se evaluó de bien para un 80% dado por la calidad de las actividades y la aceptación de las mismas, con el cumplimiento de los objetivos sobre la base de una buena divulgación, organización y variedad de actividades todas acordes al gusto e intereses de los jóvenes.

**Tabla de Décimas de Diferencias.**

<b>Elementos Observados</b>	<b>% Inicial</b>	<b>% Final</b>	<b>Valor de p</b>	<b>Nivel de significación</b>
Idoneidad de lugar	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>Muy Significativo</b>
Participación	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0,03</b>	<b>Muy Significativo</b>
Calidad	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>0,09</b>	<b>Significativo</b>
Aceptación	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>0,09</b>	<b>Significativo</b>

La encuesta a los jóvenes para conocer el nivel de aceptación por el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años Capitán San Luís pertenecientes al Consejo Popular del municipio de Pinar del Río que se ha venido desarrollando en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre, arrojando como resultado que un 98% conocen que las actividades que se ofertan, por lo que responde a una divulgación de las mismas, así como el 99% refieren satisfacción por las actividades realizadas.

En cuanto a la frecuencia de realización de las actividades el 100% de ellos plantean que se realizan de forma sistemática. Relacionado con las actividades que prefieren, muchas coinciden con las que aparecen en el plan que se le oferta como por ejemplo para bailar, plan de la calle, competencia de objetos volantes.

La última pregunta relacionada con su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas, el 100% considera que responde al gusto y preferencia de los jóvenes

## CONCLUSIONES

1. Las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los jóvenes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes al Consejo Popular Capitán Can Luís del municipio de Pinar del Río arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad,
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes al Consejo Popular Capitán Can Luís del municipio de Pinar del Río está estructurado sobre la base del objetivo general, específicos y las orientaciones metodológicas de las actividades.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años pertenecientes al Consejo Popular Capitán Can Luís del municipio de Pinar del Río por los especialistas, permitió comprobar las posibilidades de aplicación, alcanzando un impartido positivo.

## **RECOMENDACIONES**

1. Divulgar la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes del Consejo Popular Capitán San Luís a otros Consejos Populares .
2. Continuar el estudio sobre el tema en el marco de otras edades.

## Referencias Bibliográficas.

- 1--Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
- 2--Gruschin O (1966), Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna, Centro de Información Científica.
- 3-- Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- 4-- Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona: Fontanella.
- 5--Duran Esquivel Grabiél (2004), La Administración
- 6--Rodríguez D, Martínez Y (2008), Trabajo de Diploma sobre Tiempo Libre en la Comunidad, SUM Pinar Ríó.
- 7--Colectivo de Autores (2000) Asociación de Pedagogos temas Comunitarios, Ciudad de la Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- 8--Máx. C (1978) El Capital, Editorial siglo XXI, Edición año 1978.
- 9--Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
- 10--Trilla, Jaume (1989), "Tiempo libre y educación infantil", Enciclopedia práctica de la pedagogía, Planeta, Madrid
- 11- <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> (3 de 7) [15/02/2004 19:17:03]



## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Barriéntos, julio, G (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala..
3. Bee, H. L. (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
4. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires. Editorial Gráfica Omeba.
5. Caballero Rivacoa M T. (2003) El Trabajo Comunitario Alternativa Cubana para el Desarrollo Social, Ediciones Acana.
6. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
7. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
8. Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
9. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
10. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao
11. 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.
12. -Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
13. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.

14. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
15. -García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
16. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
17. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
18. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
19. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg.) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
20. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas”. En apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
21. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
22. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
23. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. -López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
25. Martínez del Castillo, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas” en apuntes de 'educación física. 4: 9-17 Barcelona. inefc

26. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
27. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
28. Mazorra, R. ( 1994) " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.
29. Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina ". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
30. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
31. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
32. Muñoz Gutiérrez, Teresa y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
33. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
34. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
35. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
36. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
37. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
38. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

39. Petrovski, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
40. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
41. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
42. Ramos, A; León, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
43. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
44. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
45. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
46. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
47. Suárez Rodríguez, Michael (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 Guayana, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”
48. 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).
49. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.

## ANEXO 1 GUÍA DE OBSERVACIÓN.

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular.

**Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

### Aspectos Generales:

a) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_

b) Día de la Semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_

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

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

### RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

**a-) Evaluación de los Aspectos Observados.**

<b>No.</b>	<b>Aspectos</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

## ANEXO NO 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: \_\_\_\_\_

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

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su Consejo Popular?

\_\_\_\_\_

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

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ ARGUMENTE

3. ¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal\_\_ mensual\_\_ quincenal\_\_ ocasional\_\_ no se realizan\_\_\_\_\_.

4. ¿Domina usted el programa de actividades de recreación para el Consejo Popular?

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

5. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el Consejo Popular?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

### ANEXO NO 3.

#### ENCUESTA NO.1.

##### Estimados jóvenes.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se esta realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

**Muchas gracias.**

1. De las siguientes actividades recreativas marque cuáles se realizan en tu comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participa
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		

2. Se realizan las actividades antes mencionadas:

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

3. En que medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades.

-----Se siente satisfecho-----No se siente satisfecho-----A veces -----Nunca.

4. Valore usted el trabajo de los directivos del Consejo Popular de la comunidad como:

\_\_\_\_\_ Buen trabajo. \_\_\_\_\_ Insuficiente. \_\_\_\_\_ No lo realizan.



5. De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

\_\_\_ Programa a jugar.

\_\_\_ Planes de la calle.

\_\_\_ Juegos tradicionales.

\_\_\_ Competencia mini i fútbol

\_\_\_ Torneos populares.

\_\_\_ Juegos de cometas y objetos volantes.

\_\_\_ Maratones.

6. A su juicio, cuáles de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.



## ANEXO NO. 5

### Valoración del Especialista.

Datos generales.

Edad \_\_\_\_\_ Sexo. \_\_\_\_\_

Formación Profesional. \_\_\_\_\_

Ocupación Actual. \_\_\_\_\_

Años de experiencia. \_\_\_\_\_

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar la propuesta de la programación para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 25 años de edad del Consejo Popular Capitán San Luís de Pinar del Río la cual le entregamos para que a partir de su análisis, desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios, los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

**Gracias.**

## ANEXO NO. 6

### ENCUESTA NO. 2.

Estimados jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en el Consejo Popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de Marzo del 2010 hasta Enero del 2011. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

**Muchas gracias.**

1. Datos Generales: Edad: \_\_\_\_\_ b) Sexo: \_\_\_\_\_
2. Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del Consejo Popular?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en el Consejo Popular?  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_. Mencione algunas \_\_\_\_\_
4. Ha Participado en estas actividades? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
6. Han sido de su agrado? Todas \_\_\_\_\_ Algunas \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_
7. 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 la nueva oferta que nos pueda ayudar a perfeccionarla.