

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

Pinar del Río

# **Tesis en Opción al Título Académico de Master en Actividad Física en la Comunidad**

**Título:** Plan de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

**Autor:** Lic. María de las Nieves Muñiz Cruz

**Tutores:** MsC. Edilia María Diaz-Pimienta Piñero

MsC: Aurora Hernández Cabrera

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

## **DEDICATORIA**

- A mi madre por darme la satisfacción de haber nacido.
- A mi hija que es mi razón de vivir.
- A la Revolución por hacerme una persona de bien.

## **AGRADECIMIENTOS**

- A mis tutoras Edilia María Díaz- Pimienta Piñero y Aurora Hernández Cabrera por su apoyo.
- A mis consultantes.
- A todos los profesores que impartieron los módulos de la maestría.
- Y a todas aquellas personas que hicieron posible la realización de este trabajo.
- A Dios ante todas las cosas por darme salud y la sabiduría para realizar mis sueños.

## **RESUMEN**

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Teniendo en cuenta la importancia de las actividades recreativas en los adolescentes como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre, es que nos dimos a la tarea de emprender la presente investigación, basada ante todo en elaborar un plan de actividades recreativas que posibiliten elevar el nivel de concientización de los adolescentes en función de la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, matemático-estadísticos y los métodos de intervención comunitaria; a partir de los resultados obtenidos se elaboraron las distintas actividades seleccionadas. Nuestro propósito es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean, por lo que el objetivo de este trabajo es ofrecer un plan de actividades recreativas como opción en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, según sus necesidades, motivaciones e intereses recreativos, pudiéndose constatar que aunque existe un programa con tales propósitos en el organismo, las actividades recreativas que se realizan no se ajustan por su programación a las demandas de los adolescentes en el área objeto de investigación.

Tres palabras claves: **Tiempo libre, Recreación y Adolescentes**

## ÍNDICE

<b>Introducción -----</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I: Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional a través de actividades físico-recreativas en los adolescentes.</b>	<b>13</b>
<b>1.1 El Tiempo Libre. Concepción, importancia social -----</b>	<b>13</b>
<b>1.2 El Tiempo Libre, una problemática social actual -----</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Valor social y uso del Tiempo Libre-----</b>	<b>16</b>
<b>1.4 Presupuesto de tiempo y Tiempo Libre-----</b>	<b>16</b>
<b>1.5 La Recreación como forma de utilización del Tiempo Libre-----</b>	<b>17</b>
<b>1.6 Manifestaciones psicológicas de los adolescentes.-----</b>	<b>19</b>
<b>1.7 Actividades recreativas-----</b>	<b>21</b>
<b>1.8 Conceptualización de la Recreación Física-----</b>	<b>23</b>
<b>1.9 Objetivos de la Recreación Física-----</b>	<b>25</b>
<b>1.10 Recreación Física en el Consejo Popular-----</b>	<b>25</b>
<b>1.11 Características generales de la adolescencia.</b>	<b>26</b>
<hr/>	
<b>1.12- Selección de las actividades recreativas.</b>	<b>27</b>
<b>Capítulo II: Caracterización actual sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad. Plan de las actividades recreativas.</b>	<b>30</b>
<b>2.1 - Caracterización de la zona estudiada-----</b>	<b>30</b>
<b>2.2 Características del programa de la comunidad-----</b>	<b>32</b>
<b>2.3 Estructura de nuestro grupo de trabajo-----</b>	<b>33</b>
<b>2.4 Análisis de los resultados de las entrevistas y observaciones.-----</b>	<b>35</b>
<b>2.4.1 Resultados de la observación-----</b>	<b>35</b>
<b>2.4.2 Estudio y distribución del presupuesto de tiempo-----</b>	<b>36</b>
<b>2.4.3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre-----</b>	<b>37</b>
<b>2.4.4 Análisis de los resultados de la entrevista-----</b>	<b>39</b>

<b>2.4.5 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención     comunitaria-----</b>	<b>43</b>
<b>Capitulo III Plan de actividades recreativas</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Estructura del Plan de actividades-----</b>	<b>45</b>
<b>3.2 Generalidades del Plan-----</b>	<b>45</b>
<b>3.3 Instrumentación y aplicación del Plan-----</b>	<b>46</b>
<b>3.4 Etapa de evaluación-----</b>	<b>49</b>
<b>3.5 Orientaciones metodológicas para la aplicación del Plan-----</b>	<b>51</b>
<b>3.6 Objetivos y desarrollo de cada actividad recreativa-----</b>	<b>54</b>
<b>3.7-Análisis de los resultados de Diagnóstico Final-----</b>	<b>60</b>
<b>3.8 Valoración critica de los especialistas-----</b>	<b>63</b>
<b>3.3-Valoración practica de la utilidad del Plan-----</b>	<b>65</b>
<b>Conclusiones -----</b>	<b>66</b>
<b>Recomendaciones-----</b>	<b>67</b>
<b>Revisión Bibliográfica</b>	<b>68</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>71</b>
<b>Anexos</b>	

## **INTRODUCCIÓN.**

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en las investigaciones debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

El deporte cubano se caracteriza por el sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a todos los lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959 y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

Las actividades recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Nuestra investigación está encaminada a realizar un plan de actividades como opción para la aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años de edad, pertenecientes a la circunscripción # 162 del consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río, con lo cual se pretende proporcionar beneficios que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

La actividad recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la necesidad social, todas las actividades serán aplicadas en la comunidad para que sea más efectiva la dinámica recreativa de esta.

El Tiempo Libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que agobian a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

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

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

La actividad recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos y Mundiales, es hablar de



plenitud, de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte como una vía para optimizar al ser humano.

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

Los adolescentes entre 12 y 15 años de edad no escapan a esta problemática, pues si bien no trabajan, al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, pues es de conocimiento de todos que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia social.

### **SITUACIÓN PROBLÉMICA QUE GENERA EL PROBLEMA**

Los motivos que nos llevan a realizar la investigación son los siguientes:

- Se pudo constatar que el programa existente de actividades recreativas no satisface la demanda de los adolescentes entre 12 y 15 años por la forma en que están programadas.
- En la circunscripción #162 del consejo popular “Hermanos Cruz”, los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años de edad manifiestan que las actividades que se programan son escasas y poco variadas.
- No existen áreas e instalaciones recreativas con tales fines para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de dicha edad en nuestro consejo popular.
- La mayor cantidad de estos adolescentes estudian en la enseñanza media (secundaria básica), regresan relativamente temprano a la comunidad, pero al no contar con áreas para realizar dichas actividades no se puede utilizar de forma racional y eficiente el tiempo libre.

Teniendo en consideración las elevadas necesidades recreativas que tienen los adolescentes de nuestro territorio y el poco acceso de los mismos a su realización en lo fundamental por la escasez de áreas e instalaciones para tales fines, así como la deficiente programación de las mismas es que nos dimos a la tarea de encauzar el presente proceso investigativo sobre todo para conocer de cerca cuáles son las cuestiones que más están afectando el desarrollo de dicho proceso, y para el cual se tomó como referencia los resultados de una muestra de 47 adolescentes entre 12 y 15 años de edad y un total de 11 miembros de la comunidad (1 Presidente del consejo popular y 10 Presidentes de los CDR) . Los resultados fueron como se esperaban, significativamente bajos si tenemos en cuenta los por cientos de aceptación de estos que en la mayoría de los casos estuvo solo cerca del 40 por ciento según lo apreciado en el primer diagnóstico realizado.

Fueron utilizados otros instrumentos para ratificar nuestro criterio de que en realidad la problemática actual tenía como fondo un matiz en la que se combinaba problemas de motivación, divulgación, desconocimiento y factores de índole objetivo como la disponibilidad de las instalaciones para la realización de actividades recreativas.

Por lo planteado anteriormente y sabiendo la importancia que tenemos de resolver estos problemas nos dimos a la tarea de elaborar una propuesta de actividades recreativas para ocupar de forma provechosa el tiempo libre de estos adolescentes en un área donde se sientan más a gusto y puedan realizar un mayor número de actividades dentro de la comunidad, por lo que partiendo de lo anteriormente expuesto es que nos planteamos el siguiente:

**Problema Científico:**

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad pertenecientes a la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

## **Objeto de Estudio**

El proceso de recreación comunitaria en los adolescentes entre 12 a 15 años de edad.

## **Campo de Acción**

Aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.

## **Objetivo.**

Proponer un Plan de actividades recreativas como una opción para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Para darle cumplimiento a este objetivo nos trazamos las siguientes preguntas científicas con sus respectivas tareas investigativas:

## **Preguntas Científicas.**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos-metodológicos a nivel nacional e internacional relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que existe sobre el aprovechamiento del tiempo libre y los intereses recreativos de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades recreativas seleccionar para contribuir a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la valoración de la utilidad del Plan de actividades que mejore el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

## **Tareas Investigativas**

1. Análisis de los principales antecedentes teóricos y metodológicos a nivel nacional e internacional relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual que presenta el aprovechamiento del tiempo libre y los intereses recreativos de los adolescentes de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
3. Selección de las actividades recreativas a planificar para contribuir a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad del plan de actividades recreativas a los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

## **Definición de Términos.**

**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:

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

**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).

**Plan de actividades recreativas:** Son actividades de una forma organizada que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

**Aprovechamiento del tiempo libre:** Es utilizar el tiempo libre en actividades recreativas que contribuya al desarrollo multilateral de las personas que participan, Físico, espiritual y multilateralmente.

**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.

**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.

**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.

**Adolescentes:** Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 11-16 años, estos se caracterizan por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estados de ánimos y frecuentes aspiraciones del estado afectivos.

## **Población y Muestra**

### **Población.**

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, lo conforman un total de 1896 habitantes.

### **Unidad de Análisis:**

La componen todos los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años de edad, los cuales son un total de 86 adolescentes.

### **Muestra:**

Tomamos de forma aleatoria e intencional como muestra a 48 adolescentes comprendidos entre las edades 12 y 15 años de la circunscripción 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, lo cual corresponde con un 56 % de la unidad de análisis. Se inició la recogida de datos en el mes de mayo del 2009, los referidos datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento.

### **Muestra Secundaria**

Dentro de la muestra secundaria incluimos a 1 Presidente del consejo popular y 8 Presidentes de CDR, todo lo cual contribuye a lograr mayor objetividad.

### **Metodología**

El método **materialista dialéctico** fue el método rector que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

### **Métodos Teóricos:**

**Histórico Lógico:** Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación como opción del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes, analizar los planes de actividades de recreación existentes en la comunidad donde se enmarca la investigación y obtener información necesaria para la elaboración del plan de actividades recreativas que se ofrece.

**Análisis - síntesis:** Permitted estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes desde el punto de vista recreativo para el aprovechamiento del tiempo libre desde la comunidad, además nos condujo de forma gradual en la elaboración de todas las actividades recreativas que se proponen.

**Inducción- deducción:** Este método fue fundamental para realizar el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor elaboración de las actividades propuestas en correspondencia con las necesidades recreativas de los adolescentes investigados.

### **Métodos Empíricos:**

**Observación:** Se empleó para obtener información sobre las actividades recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Entrevista:** Se utilizó para intercambiar tanto con los adolescentes como con el Presidente del consejo popular y los Presidentes de los CDR y así conocer sus inquietudes por las preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades recreativas, además del conocimiento de las que se programan y ejecutan en la comunidad.

**Análisis de documentos:** Nos permitió consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de nuestra investigación tales como: carpeta metodológica, donde en esta se incluye el programa de recreación etc., además de documentos que caracterizan al adolescente.

**Experimento:** Para constatar a un nivel inicial, la satisfacción de los adolescentes entre 12 a 15 años de edad por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del nuevo plan .

#### **Métodos de Intervención Comunitaria:**

**Entrevista a informantes claves:** : A los agentes de la socialización (Delegado del consejo popular y Presidentes de los CDR), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros jóvenes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar.

**Estudio del Presupuesto Tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del auto-registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del Tiempo Libre de que disponen. ( Tabla No 1 y Anexo No.2)

**Técnicas de construcción del conocimiento:** Dado esta técnica debemos como primer paso plantear lo necesario y beneficioso que sería para los adolescentes su participación en las diversas actividades.

**Técnicas de motivación:** Aplicamos esta técnica con el objetivo de incentivar y motivar a los adolescentes a participar de forma activa en aquellas actividades propias de su edad, esta motivación viene dada en cada uno de los encuentros, charlas y conversatorios en las que participan.

**Investigación acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los Adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.



**Valoración por criterio de especialistas:** Se aplicó a un grupo de especialistas seleccionados para valorar si el Plan de actividades recreativas aplicado, contribuye a un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción 162 del consejo popular “ Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

**Métodos Estadístico- Matemáticos:**

**Descriptivo:** Permite la recogida de datos, calcular la media, desviación típica, coeficiente de variación valor máximo y mínimo.

**Inferencial:** Permite la aplicación de la d-ésima o prueba estadística, analiza el nivel de significación.

**Novedad científica**

Radica en un estudio realizado en la comunidad sobre un grupo de adolescentes entre 12 y 15 años de edad y sus necesidades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre a través de la realización de actividades recreativas, que podrán influir de forma favorable para la formación de su personalidad, con el propósito de lograr una cultura comunitaria donde se sientan a gusto en las relaciones que establece con sus coetáneos desde el desarrollo del proceso recreativo comunitario.

**Aporte Teórico de la Investigación.**

El mismo está dado en la fundamentación y valoración que desde el punto de vista teórico propicia la elaboración de una serie de actividades recreativas que en el plano metodológico garantizan una mayor eficiencia en el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes. Se ofrece un profundo análisis teórico de los criterios de diferentes autores que han tratado el tema investigado en diferentes etapas. El autor de la investigación enriquece elementos cognoscitivos relacionados con la recreación y el tiempo libre en los adolescentes.

### **Aporte Práctico de la investigación.**

Radica en la elaboración de un Plan de actividades recreativas como una opción para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad desde su accionar en la comunidad, a partir de sus necesidades recreativas, motivaciones y preferencias en correspondencia con la época, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas y organizativas a seguir en cada una de ellas.

**Estructura de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción en la que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

**Capítulo I** Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción, así como las conclusiones parciales.

**Capítulo II** Resumen del estado inicial de la muestra tomada que forma parte de nuestra investigación, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades recreativas.

**Capítulo III** Se plantea el plan de actividades que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años y la valoración teórica y práctica.

Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, referencias bibliográficas, bibliografía y los anexos correspondientes de la investigación.

## **Capítulo I: Principales antecedentes teóricos sobre el aprovechamiento del tiempo libre a nivel nacional e internacional a través de actividades recreativas en los adolescentes.**

### **1.1-El Tiempo Libre. Concepción, importancia social.**

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

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

En la bibliografía consultada de Pérez, A. (1997) el concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y los psicólogos que plantearon sus definiciones, es por ello que cuando se refiere al el estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones de "Tiempo Libre".

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico-natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto

constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Pérez, A. (1997) se refiere a la definición realizada por Gruschin, B (1966), afirma: "Por Tiempo Libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones".

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

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), 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.

## **1. 2- El Tiempo Libre, una problemática social actual.**

En relación al concepto de Tiempo Libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: De acuerdo con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que

las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre..

Por tanto, el ejercicio físico, actividad recreativa o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Así podemos decir que 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 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. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el autor de la investigación asume como tiempo libre al conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en como la emprende el sujeto, ya que es él, quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

### **1. 3- Valor social y uso del 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 se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período 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 recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

### **1. 4- Presupuesto de tiempo.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades

de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cualitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estatus sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

### **1. 5 La Recreación como forma de utilización en el Tiempo Libre.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, 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 desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Para muchos, la recreación tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana. Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su

dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overstrut (1966) plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores como Barrientos, Julio, Giovanni (2005) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

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

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



Manuel Vigo. (1999) plantea las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por lo que el autora de esta investigación asume el criterio que la 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.

### **1.6 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del Tiempo Libre para su recreación.**

Según Vigoski (Psicología General del Desarrollo, 1988) y retomado por MsC. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigoski (1988) consideran este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigoski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Entre las características Socio-Psicológicas de la Recreación en todas sus formas, encontramos:

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

También la recreación cumple funciones de carácter sociales

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

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

### **1.7 Actividades recreativas.**

Martínez del castillo .J (1986) especifica con mayor claridad el concepto de actividad recreativas como “aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Según Camerino y Castañar (1988) “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

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

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente el avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivenciar y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad.
5. . Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

A lo largo de la historia se conocen como actividades recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades recreativas deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

Después de 1961 que se crea el INDER y el Departamento de Recreación, este tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, desarrollándose numerosos

programas y actividades recreativas, donde los consejos populares han posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Refiriéndonos a la temática de nuestra investigación podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

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

La participación de la población en la realización de las actividades recreativas, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

### **1.8- Conceptualización de la Recreación Física**

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. En su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas, Pág. 3).

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. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 4).

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".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos la definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 4)

Otros autores plantean que la Recreación Física: es la realización de actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. (CD Universalización: asignatura Recreación Básica Pág.1), la

Recreación está ligada por tanto con educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. (CD Universalización: asignatura Actividades Recreativas Pág. 6)

Resumiendo este aspecto la autora de la investigación plantea que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

### **1.9 Objetivos de la Recreación Física**

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
  - Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad, etc.

### **1.10 Recreación Física en el Consejo Popular.**

El Consejo Popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares, los Combinados Deportivos, las cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. En relación a la Recreación Física, debe poseer una de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Desde el punto de vista organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades recreativas para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se

conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación exclusivamente por sí mismos, por su propia valía. Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- Compartir intereses, sentimientos, creencias y actitudes.
- Residir en un territorio específico.
- Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro "Intervención Comunitaria", pag, 8 la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones de estas entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se expresan por sus intereses y necesidades.

### **1.11 Características generales de la adolescencia.**

En la adolescencia, mayormente realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo



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

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

### **1.12-Selección de las actividades recreativas.**

Confirma Maya Camejo, C (2011) que según Nidia González (1999) comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de Educación Física que de dinamización en tiempo libre, bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos u actividades pero sin saber porqué los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego u actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo.

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

¿Es motivante?

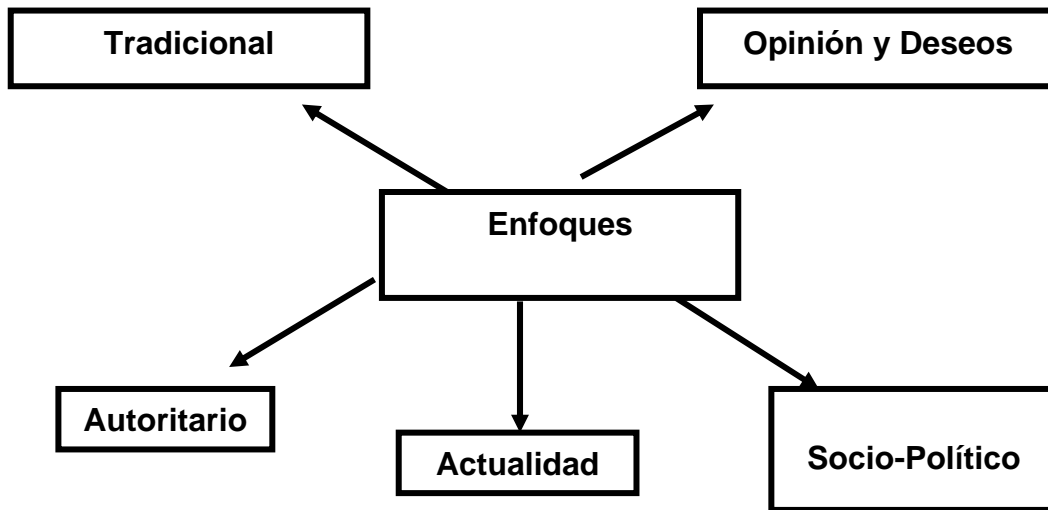
¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

- ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

**Enfoques básicos en que se basa el plan**

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, asumimos, para la elaboración del plan, los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un plan de recreación debe contener estos, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

**Fig.2 - Relación entre los enfoques que sustentan el plan propuesto.**



**a. Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

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

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

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan.

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

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

## **Capítulo II: Caracterización actual sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad. Plan de actividades recreativas.**

En este capítulo se presentan los resultados de la constatación inicial del problema objeto de estudio, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, enmarcadas en la comunidad, ello permitió caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de actividades recreativas. Se utilizaron diferentes métodos investigativos para constatar la existencia del problema, destacándose los teóricos, los empíricos, así como los estadísticos y de intervención comunitaria.

### **2.1 - Caracterización de la zona estudiada.**

Este proyecto de intervención comunitaria está basado en un plan actividades recreativas en adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

El consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, conocido mucho antes de su creación por “El Calero”, siempre se caracterizó por ser un barrio donde se cultivó tabaco, viandas etc. Existían muy pocas viviendas, al triunfo de la Revolución fueron mejorando las condiciones de vidas de sus habitantes e incrementándose viviendas, diferenciándolas de otras comunidades de la provincia y por su amplitud territorial.

El consejo popular está estructurado de la siguiente manera:

- 1 Presidente del consejo popular.
- 15 Delegados de circunscripción
- 4 Representantes de las Instituciones Estatales
- 5 Representantes de las Organizaciones de Masas.
- 12 906 habitantes
- 3 654 viviendas
- 103 CDR
- 12 zonas de los CDR

- 13 bloques de FMC
- 16 núcleos zonales del PCC
- 256 Militantes del PCC

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

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes y sobre todo de los adolescentes.
- No existen áreas deportivas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre de sus adolescentes.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

Nuestro consejo popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la educación contamos con una Secundaria Básica “Carlos Ulloa”.
- Tres Escuelas Primarias: S/I Hermanos Cruz, S/I José Antonio Echeverría y Salvador González.
- Círculos Infantiles (4) Los Hermanitos, Pequeños Príncipes, Centenario de Baragúa y Futuros Cosmonautas.
- UCP Rafael María de Mendive.
- Instituto Pre Universitario Vocacional Federico Engels.
- Escuela de Instructores de Artes.
- Instituto Politécnico “Rigoberto Fuentes”.

En la parte cultural contamos con:

- 1 Centro de Joven Club de Computación.
- 2 Salas de Videos.

Por el INDER contamos con:

- 2 Combinados Deportivos; No.1 Hermanos Cruz y Pepe Chepe
- 1 área de Kárate.
- 1 área de Judo.

- 1 área de Béisbol. Estadio Pepe Chepe
- 1 área de Fútbol.
- 1 área Indercito, Baloncesto y Voleibol

Por parte de Salud contamos con:

- 1 Policlínico Comunitario Docente “Hermanos Cruz”.
- 1 Sala de Rehabilitación.
- Hospitalito de la Vocacional.
- 13 Consultorios Médicos.

Por parte de Comercio contamos con:

- 5 Unidades Comerciales.
- 5 Carnicerías.
- 1 Agro mercado.
- 1 Mercado Industrial.

Por parte de Gastronomía contamos con:

- 1 área recreativa.
- 3 cafeterías.

En la zona industrial contamos con:

- 1 Fábrica de Componentes Electrónicos “Ernesto Che Guevara.
- 1 Combinado Lácteo.
- 1 Fábrica de Cerveza.

Límites del consejo popular

La comunidad elegida colinda por la parte Norte con la carretera central, por el Sur con la calle 5ta, por el Este con el Hospital III Congreso y por el Oeste con el centro comercial El Bodegón.

## **2. 2 Características del programa de la comunidad.**

El Combinado Deportivo en que se enmarca este consejo popular cuenta actualmente con 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.

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 adolescentes.

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 etáreos, atendiendo a sus preferencias y necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas. Por otra parte, existen actividades diversas tales como físicas, recreativas, culturales, medio ambientales, que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

### **2.3 Estructura de nuestro grupo de trabajo**

La estructura de nuestro grupo de trabajo es de 48 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 y 15 años, su composición étnica es mixta, es decir no hay predominio de una raza sobre la otra, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, no le temen al peligro por lo que se exponen a este con frecuencia, todos estudian muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos. En este grupo de adolescentes predominan los temperamentos Sanguíneo y Flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación.

Todas estas actividades recreativas tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad. Se hablara con todos los miembros del grupo para estimular el interés por la actividad y auto confianza de estos, es necesario estimular a los miembros de equipos o grupos para poner metas individuales reales y posibles que impliquen autoexigencia y la realización de los esfuerzos tengan sentido para ellos, que se correspondan con sus sueños, esto debe relacionarse con los objetivos futuros de los adolescentes de toda la circunscripción.

El lugar donde se realizarán las actividades recreativas son en áreas rústicas pertenecientes a la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, donde los adolescentes de esta comunidad no cuentan con instalaciones deportivas oficiales donde puedan aprovechar de forma eficaz su tiempo libre.

El grupo social fue confeccionado con 48 adolescentes de la circunscripción # 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río caracterizado anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo de 24 adolescentes cada uno, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

Después de confeccionado los diferentes grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: La lluvia de ideas, donde el profesor lanza una idea sobre qué actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que se les ocurra y el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce el tema, este actúa como facilitador pero sin derivar ningún planteamiento.



## 2.4 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.

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

### 2.4.1 Resultados de las Observaciones. (Anexo#1)

Como se puede apreciar en la tabla #1, se manifiesta que los elementos observados están generalizados entre los parámetros de Regular y Mal.

Resumen general de las observaciones realizadas.

**Tabla # 1.**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
3	a) Idoneidad de lugar			1	33,3	2	0.06
	b) Participación			3	100		
	c) Calidad y medios					3	100
	d) Aceptación	3	100				

En la idoneidad del lugar se puede constatar que no es la mas adecuada pues no reúnen los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades, ya que es 1 área rústica y 2 en la propia calle, por lo que están evaluados de 1 regular y 2 de mal y los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las 3 actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que la participación era regular y también unido a la carencia de medios hace que el desarrollo y calidad de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adolescentes en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de

calidad y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una aceptación evaluada de regular en las tres actividades observadas.

No cuentan con un profesor que los guíen y orienten en las diferentes actividades recreativas que ejecutan, por lo que la mayoría de los casos se manifiesta de mal aunque existe una buena relación entre los adolescentes, existiendo buena cooperación para la realización de las actividades, a pesar de ello, no se cuenta con los medios necesarios, trayendo consigo poca variabilidad y sistematicidad en la oferta.

En nuestra investigación haciendo el análisis documental sobre la existencia de un plan recreativo, relacionado con la oferta de actividades para la circunscripción y específicamente para los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, se pudo comprobar la no presencia de actividades específicas para este grupo etéreo.

Observando claramente que no existen especificidades por edades en el momento que realizan las actividades, trayendo consigo poca participación por los adolescentes y por ende el buen desarrollo de las mismas, además no cuentan con un plan de actividades recreativas, ni profesor que los oriente para que estos adolescentes tengan la facilidad del conocimiento y aprendizaje mediante la realización de actividades recreativas en su tiempo libre.

#### **2.4.2 Estudio y distribución del presupuesto de tiempo.**

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

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

Mediante este instrumento es que podemos conocer el tiempo libre que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades recreativas a realizar.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo libre realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo libre que como promedio es de 5 horas y 30 minutos que dedican estos adolescentes, por una serie de actividades que realizan cotidianamente los días entre semana agrupándose en 6 tipos principales, laborales y extra-laborales, tal y como se puede apreciar en la **tabla N0. 2**.

**Tabla. 2**

**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>48</b>	Trabajo o Estudio	8.15
	Transportación	0.30
	Necesidades bio-fisiológicas	9.00
	Tareas domésticas	0.25
	Actividades de compromiso social	0.20
	Tiempo Libre	<b>5.30</b>

Aquí llama la atención el elevado tiempo en las necesidades biológicas de (9.00) horas, de transportación (0.30) si tenemos en cuenta que el centro de estudio está ubicado relativamente cerca de su lugar de residencia y no necesitan de transporte para su traslado siendo éstos los dos objetivos fundamentales que cumplimentan los adolescentes en sus horarios extra-docentes están dirigidos en lo fundamental en esta dirección. El otro tiempo está dedicado a las tareas domésticas (0.25) y el (0.20) a las actividades de compromiso social. Todo ello da lugar a la presencia de un adecuado volumen de tiempo libre como promedio que resulta ser de 5.30. **(Anexo 8)**

### 2.4.3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).

Valorando las actividades que los adolescentes realizan como promedio en esas 5.30 horas de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la **tabla 3**, podemos apreciar un buen número de ellas con una distribución proporcional de tiempo donde se destaca las mayores preferencias por la televisión, el estudio y la comunicación con sus coetáneos, fundamentalmente en compartir actividades festivas, quedando en un segundo plano aquellas cuyo nivel de prioridad incluyendo el deporte no se corresponden con el resto. **(Anexo 10)**

**Tabla N0. 3**

**Principales actividades realizadas en el tiempo libre (Según resultados del auto registro de actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO EN MIN.</b>
<b>48</b>	Ver televisión	1:00
	Ir a fiestas	1:00
	Escuchar música	0:30
	Estudiar	1:25
	Practicar deportes	0:25
	Pasear	0:20
	Conversar	0:20
	Juegos de Mesa	0:15
	OTRAS	0:15
	<b>TOTAL</b>	<b>5:30</b>

**2.4.4 Análisis de los resultados de las entrevistas y observaciones realizadas para valorar todo lo referente a la ocupación del tiempo libre.**

**Resultados de la entrevista realizada a los adolescentes en el diagnóstico inicial.**

**Tabla No.4**

Pregunta	1						2			3				4			5		6	
	D	L	Va	VTv	PD	OM	Si	No	MM	TD	FS	Av	Nu	Am	Pv	Nu	Si	No	Si	No
1	4	-	12	10	5	17														
2							32	10	6											
3										6	7	11	24							
4														-	-	48				
5																	39	9		
6																			-	48
<b>% Acepta</b>	<b>10.4</b>						<b>67</b>			<b>50</b>				<b>100</b>			<b>81.2</b>		<b>100</b>	

Los resultados que se exponen en **la tabla #4** una vez aplicado el cuestionario de preguntas a los adolescentes demuestra de forma general que es escaso el tiempo que se le dedican a las actividades recreativas ya que no sienten satisfacción por la práctica del deporte sobre todo por la poca divulgación de estas y las dificultades para trasladarse de la escuela a sus lugares de residencia.

**(Anexo 4 y 11)**

Analizando la **pregunta #1** referida al empleo del tiempo libre se pudo apreciar que de estos adolescentes, 4 prefieren dormir, para un 8,3%, 12 de ellos eligen visitar amigos para un 25%, 10 optan por ver televisión representando un 20.8%, 5 escogen practicar deportes para un 10.4% y 17 designan oír música para un 35.4%. La poca motivación de los adolescentes por la práctica del deporte está dada en gran medida por la pobre programación de las mismas en la comunidad y a la no existencia de un cronograma de actividades a partir de las cuales ellos se sientan motivados a su realización según sus necesidades recreativas.

Según los resultados obtenidos en la **pregunta #2**, de los adolescentes entrevistados 32 de ellos les gusta la práctica del deporte para un 67%, 10 de ellos responden que no les gusta este tipo de actividad representando un 20.8% y 6 manifiestan que más o menos les gusta esta actividad para un 12.5%.

Considerando los resultados de la **pregunta #3** 6 de los adolescentes realizan la practica del deporte todos los días para un 12.5%, 7 de ellos realizan este tipo de actividades solo los fines de semana para un 14.5%, 11 a veces realizan dichas actividades para un 23% y 24 de estos adolescentes nunca las realizan representando un 50%, esto está relacionado con todas las irregularidades que se presentan en el proceso recreativo existente en la comunidad en la que está enmarcada la investigación.

Teniendo en cuenta los resultados de la **pregunta #4** podemos expresar que de los 48 adolescentes entrevistados todos manifestaron que nunca se han organizado ningún tipo de actividades recreativas dirigidas por un profesor representando este el 100%, estos adolescentes al no tener conocimiento,

planificación, ni divulgación de estas actividades recreativas las realizan espontáneamente a sus propios gustos.

Sobre la necesidad de que se organicen y se programen actividades recreativas en la comunidad en la **pregunta #5** se obtuvo la siguiente información, 39 de los adolescentes manifiestan que son necesarias las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en la comunidad para un 81.2% y 9 de ellos consideran que no son necesarias, manifestando que no les gustan las actividades dirigidas.

Referente a la satisfacción que sienten los adolescentes con las actividades recreativas organizadas y planificadas en su comunidad, en la **pregunta #6** se reflejan los siguientes resultados, los 48 entrevistados manifiestan no estar satisfechos con las actividades recreativas que se realizan representando un 100% debido a que nunca se han organizado ni dirigido actividades recreativas en nuestra comunidad. Esta pregunta está en correspondencia con lo expresado en la pregunta número 4.

Los resultados que se exponen en la **tabla # 5** una vez aplicados el cuestionario de preguntas a los Presidente de los CDR y Presidente del consejo popular nos muestran que los adolescentes realizan muy pocas veces actividades recreativas para el aprovechamiento de su tiempo libre y éstas son por pura espontaneidad. **(Anexo 12)**

**Tabla No. 5**  
**Resultados de la entrevista realizada a los Presidentes de CDR y Presidente del consejo popular en el diagnóstico inicial**

Preguntas	1			2				3			4		5		6		
	Si	No	Av.	S	M	A	O	D	R	N	Si	No	AP	P.R	B	R	M
1	-	9															
2							9										
3										9							
4												9					
5													9				
6																2	7
<b>%Aceptación</b>	<b>100</b>			<b>100</b>				<b>100</b>			<b>100</b>		<b>100</b>		<b>78</b>		



En cuanto a lo referido en la **pregunta #1** se obtuvo que de 9 entrevistados el 100% no tienen conocimientos de que se oferten actividades de carácter recreativo a los adolescentes en su comunidad.

Sobre los resultados de la **pregunta # 2** relacionada con la sistematicidad con que se realizan las actividades, de los 9 entrevistados podemos ver que el 100% expresaron que las actividades recreativas se realizan de forma ocasional sin una programación previa.

En cuanto a lo planteado en la **pregunta #3** los 9 entrevistados para un 100% tienen los criterios que no se les ofertan ningún tipo de actividades deportivas-recreativas en la comunidad,

Referido a la **pregunta # 4** podemos apreciar que 9 de los entrevistados para un 100% no tienen conocimientos sobre programación de actividades recreativas en la comunidad.

En cuanto a los resultados de la **pregunta #5** referente a cuales de éstas causas frenan el desarrollo de las actividades recreativas en la circunscripción o CDR, 9 de los entrevistados para un 100% se pronunciaron a ambas causas.

Sobre los resultados de la **pregunta # 6**, de los 9 entrevistados, representando un 78% se pudo apreciar que, 2 de ellos para un 22.2% el trabajo de su circunscripción lo evalúan de regular, 7 para el 78% lo evalúan de mal, ya que los adolescentes de ésta circunscripción desconocen la variabilidad de actividades recreativas, por no existir una planificación con las características de las mismas y todos los adolescentes no se incorporan.

#### **2.4.5 Análisis de la aplicación de las técnicas de Intervención Comunitaria..**

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, Delegado Consejo Popular y Presidentes de CDR. Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas referente a datos valiosos, ayudando a esparcir 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 recreativas para los adolescentes.

El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en la circunscripción, 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 adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

## **Capítulo III Plan de Actividades Recreativas:**

### **3.1 Estructura del Plan de actividades.**

**Nombre del Plan:** Por un ambiente recreativo comunitario

**Introducción:** La implementación del plan de actividades recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre de los adolescentes del objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades Recreativas de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un buen ambiente en la comunidad.

**Objetivo General:** Promover la práctica de actividades recreativas como opción alternativa para la ocupación del tiempo libre en correspondencia a las necesidades e intereses de los adolescentes que fortalezcan las relaciones interpersonales y familiares

#### **Objetivos específicos:**

- 1- Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes de la circunscripción a la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre evitando conductas inadecuadas y vicios.
- 2- Crear en la población el hábito del ejercicio físico e importancia en la mejora de la integración de los adolescentes para mantener su calidad de vida.
- 3- Facilitarle a los adolescentes diversas actividades recreativas que satisfagan sus necesidades e intereses en su tiempo libre.
- 4- Brindar a los adolescentes de la comunidad la posibilidad de realizar actividades recreativas de forma dosificada y sistemática

**3.2 Generalidades del plan:** El plan consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo mas necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

### **3-3- Instrumentación y Aplicación del Plan**

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

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, es una de las fases fundamentales para dicho proceso.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

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

#### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

#### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

#### **RECURSOS**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

#### **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

## OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

Todo plan es sometido a un **ciclo de vida** que todo promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

**a. Introducción.** En un principio todo plan de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el plan. Un error es desesperarse y cancelar el plan. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros. Se debe lanzar información continua sobre el plan de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

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

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

**d. Saturación:** No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el plan de actividades recreativas.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

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

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

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

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

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

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

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo planificado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

- \_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos del plan de actividades recreativas.

### **3.4 Etapa de Evaluación**

Debe buscar la participación activa, en el, de todos los responsables de las distintas áreas del plan. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

**La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:**

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

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

**Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:**

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas y reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

**La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:**

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

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

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

El proceso de planificación de actividades recreativas puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar



donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad

Se realizó un profundo estudio de los antecedentes teóricos a nivel nacional e internacional sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes a través de actividades recreativas, donde se pudo precisar su importancia desde la enseñanza y la educación para formar cualidades positivas en la personalidad de los adolescentes de 12 y 15 años de edad según sus necesidades psico-sociales, y recreativas desde la comunidad.

### **3.5- Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Plan de actividades recreativas para ocupar el Tiempo Libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.**

Para la puesta en práctica de éste plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores, y apoyo de la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora y lugar), se aplicará durante el mes de mayo del 2010, para lograr una buena divulgación de las mismas, se utilizaran varias vías como son: carteles informativos en centros de asistencia de los pobladores e información directa a través de las diferentes Presidentes de CDR de la circunscripción y activistas deportivos de la comunidad.

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

Mediante el plan de actividades recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

1. Liberar tensiones y/o emociones.
2. Orientar positivamente las angustias cotidianas.
3. Reflexionar.

4. Divertirnos.

5. Aumentar el número de amistades.

6. Comprometernos colectivamente.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
  - Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, teniendo en cuenta ambos sexos.
  - Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes, quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
  - Las actividades del plan rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
  - El plan permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos (Flexibilidad).
- . Las actividades recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

## PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

No	Actividad	Fecha	Hora	Lugar	Participan	Responsable
1	Festival de Juegos Tradicionales. -trompos -chinata -Kimbumbia	15,29 de mayo 2010	9am	Parque del Bodegón	Adolescentes	Profesor Recreación de la Comunidad
2	Maratón Popular	9-5-2010	9am	Área del C/P	Adolescentes	Profesor
3	Fútbol Vallita	Todos los días	5pm	Área de fútbol Rústica	Adolescentes	Profesor
4	Campeonato de Voleibol.	Fines de Semana	9am-5pm	Indercito	Adolescentes	Profesor
5	Bailo terapia masiva	Todos los días	5pm	Área calle Los Pinos	Adolescentes	Profesor
6	Plan de la calle. -carreras en Zig-Zag -conduciendo el balón -Driblin con obstáculo -Busca tu número -carreras de Velocidad -tesoro escondido -cambio de objeto	1,8 y 22-5-2010	9am	Parque del Bodegón	Adolescentes	Profesor
7	Simultánea de Ajedrez	16-5-2010	9am	Parque del Bodegón	Adolescentes	Profesor
8	Actividades Culturales (música y bailes)	29y30-5-2010	9am	Parque del Bodegón	Adolescentes	Profesor
9	Ciclismo popular	23-5-2010	9am	Calle Los Pinos y 5ta	Adolescentes	Profesor

### **3.6- Objetivo y Desarrollo de cada actividad recreativa.**

#### **Actividad No.1 Festival de Juegos Tradicionales, Recreativos: Objetivo:**

Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

**Reglas:** Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

#### **Actividad No 2 Maratón Popular**

**Objetivo:** Lograr que los adolescentes se incorporen de forma masiva a este tipo de actividad y puedan incorporar a miembros de la comunidad.

**Desarrollo:** Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participarán todas aquellas personas que lo quieran hacer, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades, esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades, las distancias oscilaran entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicaran en puntos estratégicos del circuito, y facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionará la presencia de la PNR así como de Salud Pública para cualquier situación que se pueda presentar.

#### **Actividad No 3 Fútbol Vallita**

**Objetivo:** Aumentar el número de participantes en las actividades recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes), a dos tiempos de 10´ con 5´ de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en estos tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5´ y de persistir seguirá a tiros de penales, esta actividad se realizará dentro del área rústica de la Circunscripción.

**Regla:** Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Vallitas, silbato y balón de fútbol

#### **Actividad No 4 Campeonato de Voleibol**

**Objetivo:** Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes a la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre.

**Desarrollo:** Este campeonato se desarrollará a lo largo de tres meses, jugando todos los sábados en horario de la mañana, se jugará en el terreno del Semi-internado “Hermanos Cruz” donde participarán adolescentes entre 12 y 15 años de edad, dicho campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación, donde nos permitirá realizar una mayor cantidad de juegos por un sistema más justo.

**Regla:** Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del voleibol internacional.

**Medios:** Balón de voleibol, silbato, net.

#### **Actividad No 5 Bailo terapia masiva**

**Objetivo:** Incentivar a través de la música y el baile la practica sistemática de actividades físicas, para contribuir a conservar una imagen agradable.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará en el área del supermercado de la circunscripción # 182 del consejo popular “Hermanos Cruz”, la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes, se propiciará un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse

a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, su frecuencia será semanal.

**Medios:** Equipo de música y pañuelos.

## **Actividad No 6 Plan de la Calle**

### **Programa A Jugar**

**Objetivo:** Llevar estas actividades de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades de forma sistemática.

#### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Carrera en zig-zag

**Desarrollo:** Compiten 10 niños por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno hasta pasar todos los integrantes y gana el que primero termine.

**Reglas:** Los niños no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un batón o con una palmada.

**Medios:** Conos y silbato.

#### **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Conducción del balón (30')

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos.

#### **3<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Driblin con obstáculo

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblar, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato

**Medios:** Balón, silbato y conos.

#### **4<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Busca tu número

**Desarrollo:** El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno y concluye cuando están en el orden indicado.

**Reglas:** No se debe sacar un número que no corresponda, al final los niños deben formar en el orden en que se pide la numeración, el juego se inicia al sonido del silbato.

**Medios:** Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

#### **5<sup>to</sup> juego**

**Nombre:** Carrera de velocidad

**Desarrollo:** 3 equipos de 10 competidores, se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculos a una distancia de 30 m.

**Reglas:** Los competidores no deben salir hasta tanto no halla llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

**Medios:** Banderas, batón y silbato.

#### **Otras actividades del Plan de la Calle**

**Nombre:** Tracción de la soga

**Desarrollo:** Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

**Reglas:** No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

**Medios:** Soga y silbato.

**Nombre:** Juegos de mesa

Dama, Dominó, Parchi, Dama China, Ajedrez

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Desarrollo:** Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó) 55 fichas, se delimitará el área para cada juego, se jugará en parejas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, los jugadores a participar podrán ser de cualquier edad, se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

**Reglas:** En la Dama, el Ajedrez y el Parchi se jugará a 30´ y ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

**Medios:** Mesas, sillas, tableros y juegos de dama, parchi y ajedrez.

### **Actividad No.7 Simultánea de ajedrez.**

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

**Desarrollo:** Esta se desarrollará en el área del supermercado de la Circunscripción # 182 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultáneas las desarrollarán adolescentes que dominen este deporte, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores si estos lo desean, se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba.

**Desarrollo:** Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

**Reglas:** El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

**Medios:** Balón, silbato y aro.

### **Actividad No 8 Actividades culturales**

**Nombre:** Baile de la escoba.

**Objetivo:** Promover la cultura recreativa de los adolescentes enmarcada en la comunidad objeto de estudio.

**Desarrollo:** Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se pasa una escoba por las manos de los competidores, al parar la música quien quede con la escoba en la mano sale del juego y ganará quien quede solo al final.



**Reglas:** Participarán hasta 20 personas de todas las edades, no se puede dejar caer la escoba al piso, no se le debe tirar la escoba al compañero y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

**Medios:** Escoba y equipo de música.

### **Actividad No 9 Ciclismo Popular**

**Nombre:** Demórate y ganarás

**Objetivo:** Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes en dicha actividad recreativa.

**Desarrollo:** Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

**Reglas:** No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de los manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

**Medios:** Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, el plan de actividades recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar este plan de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida más sanos.

Los resultados analizados en este capítulo referidos al diagnóstico realizado, evidencian las dificultades que presentan los adolescentes entre 12 y 15 años de

edad de la circunscripción 162 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río en cuanto al aprovechamiento del Tiempo Libre a través de actividades recreativas, así como la necesidad que tiene este grupo existente en la comunidad donde se enmarca la investigación de conocer otra opción para ocupar de forma más variada su tiempo libre y contribuir a la formación multilateral de la personalidad desde su accionar en la comunidad, satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales en correspondencia con la edad. Se ofrece la propuesta de actividades recreativas dirigida a la solución de este problema.

### **Control y Evaluación del plan**

El control del plan se realizará de manera sistemático y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como premisa la observación diaria.

### **3.7 Análisis de los resultados de Diagnóstico Final:**

A continuación exponemos los resultados después de aplicado el Plan de actividades recreativas para de esta forma valorar el impacto y alcance de las misma.

**TABLA No. 7**  
**Resultados de la entrevista realizada a los adolescentes**  
**Diagnóstico Final**

Pregunta	1						2			3				4			5		6	
	D	L	Va	VTv	PD	OM	Si	No	MM	TD	FS	Av	Nu	Am	Pv	Nu	Si	No	Si	No
1	2		3	3	35	5														
2							32	4	12											
3										27	10	6	5							
4														39	9					
5																	42	6		
6																			37	11
<b>% Acepta</b>	<b>73</b>						<b>67</b>			<b>56</b>				<b>81.2</b>			<b>87.5</b>		<b>77</b>	

**TABLA No 8**

**Resultados de la entrevista realizada a los Presidentes de CDR y Presidente del consejo popular  
Diagnóstico Final**

Preguntas	1			2				3			4		5		6		
	Si	No	Av.	S	M	A	O	D	R	N	Si	No	AP	P.R	B	R	M
1	8		1														
2				7	2												
3								1	8								
4											9						
5													1	8			
6															8	1	
<b>%Aceptación</b>	<b>89</b>			<b>78</b>				<b>89</b>			<b>100</b>		<b>89</b>		<b>89</b>		

Si comparamos los resultados del segundo diagnóstico, estos se comportaron de forma favorable con relación al primero, teniendo en consideración que tanto en los adolescentes como el del Presidente del consejo popular como los presidentes de los CDR, el por ciento de aceptación desde el punto de vista cuantitativo se incrementó considerablemente en la introducción del Plan de actividades recreativas y de la forma en que se socializaron en los adolescentes para su puesta en practica.

Por lo que a medida que se logre implementar este plan de actividades recreativas, los adolescentes podrán contar con ofertas más variadas, así aprovechan su tiempo libre más eficiente y racional, siempre ajustado a las características de su medio de convivencia, sin eliminar sus costumbres, pero si que les propicien estilos de vida mas sanos.

De igual modo podemos valorar el impacto de estas actividades por parte de los Presidentes de los CDR y Presidente del consejo popular, apreciándose una mayor y mejor identidad de estos con el propósito de seguir con la instrumentación del Plan de actividades recreativas por su importancia en el trabajo comunitario.

### **3.8 Valoración critica de los especialistas del Plan de actividades recreativas.**

Nombres	Cat.Doc.	Científico	Años Exp.	Cargo
Luís A. Cuesta Martínez	Asistente	Doctor	27	Prof.Rec.FCF
Jesús O. Pelier López	Inst.Adjest.	Metodólogo	42	Met.Mpal.Rec.
Arturo Aguilar Hernández	Inst.Adjest.	Master	17	SubDtor CF,R, EF Mpal

Se entrevistaron a 3 especialistas, de ellos: Metodólogo de recreación a nivel Municipal, 1 Doctor en Ciencia en la especialidad de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río y a un MsC en Actividad Comunitaria, todos con una experiencia que oscila en un rango de 17 a 42 años, en el ejercicio de la actividad.

Se realizó la valoración por parte de especialistas como un complemento de la aplicación práctica para lo cual los mismos consideraron los siguientes aspectos:

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos adversos.

**Aplicabilidad:** Si los resultados pueden ser satisfactorios, puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales del desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia:** Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de **Muy Adecuado**, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del plan que se ha elaborado para favorecer a una mejor ocupación del tiempo libre. Refieren además que la consideran novedosa, pues las actividades propuestas en el plan, responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al desarrollo de capacidades físicas sino también al auto-desarrollo de la comunidad.

### **3.9 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades recreativas (Anexo 12).**

Este plan después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un periodo de 1 meses se aplicó la observación trayendo resultados

positivos, lo que se constata en los resultados de los instrumentos que a continuación se describen.

**-Resumen general de las observaciones realizadas (3). (Segundo momento)**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
3	a) Idoneidad de lugar			1	33	2	66
	b) Participación	2	66	1	33		
	c) Calidad y medios	1	33	2	66		
	d) Aceptación	3	100				

Como se puede apreciar, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular

**Comparación de los resultados de B en ambas observaciones**

Observaciones	Evaluación de los Aspectos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
3	Condiciones del lugar	0/0%	0/0%	1,000	No hay diferencias significativas
	Participación	0/0%	2/66%	0,1669	No hay diferencias
	Organización	1/33%	1/33%	1,000	No hay diferencias
	Aceptación	3/100%	3/100%	1,000	No hay diferencias

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del Plan de Actividades Recreativas propuesto, ya que existió un incremento de participación de los adolescentes.

## CONCLUSIONES

1. El análisis de los criterios teóricos-metodológicos más actuales en Cuba y el mundo, relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre en la recreación comunitaria fundamenta la propuesta de las actividades recreativas que se ofrecen en la investigación para los adolescentes y su objeto de estudio.
2. El estado actual en el que se encuentra el aprovechamiento del tiempo libre bajo el empleo de actividades recreativas no permiten la satisfacción de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción 162 del consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río, pues no se cuenta con adecuadas instalaciones oficiales, programación y orientación de las mismas en ésta comunidad.
3. Las actividades recreativas propuestas, se elaboraron sobre la base de los fundamentos psicológicos y sociales en correspondencia con las necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción 162 del consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.
4. La puesta en práctica de la propuesta del Plan de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años y los resultados alcanzados permitieron demostrar la efectividad del mismo para una mejor utilización del tiempo libre.



## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar sistematizando el estudio acerca de los antecedentes que sustentan esta investigación, para así lograr un acercamiento en las interioridades del tema tratado, atemperadas a las necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.
2. Valorar en el seno de las entidades correspondientes, el nivel de impacto de las actividades recreativas en la comunidad.
3. Profundizar con rigor científico en la utilización de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad en las comunidades.

## Referencias Bibliográficas

- 1- Barrientos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
- 2- Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
- 3- B. Grshin (1966).
4. Caballero R. María Teresa (2004) Libro Intervención Comunitaria, pag.8.
5. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona, Editorial Paidotribo.
6. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos.- Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
7. Colectivo de autores (2004) Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela
8. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid, Editorial Nacional.
9. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
10. Dumazsdier, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
11. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada
12. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico

13. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apunts d'Educació Física. (Barcelona) (4) 9-17 p. INEFC.
14. Martínez del Castillo. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Revista Tema (La Habana) (49) : "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
15. Martínez del Castillo. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Revista Tema (La Habana) (49) : "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
16. Maya Camejo, C L (2011) Tesis en opción por el título Académico de master en Actividad física comunitaria, Programa de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes del Consejo Popular "10 de Octubre", municipio Pinar del Río.
17. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España
18. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
19. Otros Autores. CD Univercialización. pag,4 y 6 Asignatura de Recreación Básica y Actividades Recreativas.
20. Otros Autores. CD Universalización. pag,1
21. Pérez Sánchez, Aldo (2003). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V Congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
22. Pérez Sánchez, Aldo. (1997) recreación. Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
23. Petrovsky, A.V (1980) Sicología pedagógica y de las Edades. Cuidad de la Habana. Editorial pueblo y educación. Pág. 208 – 220

24. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

## Bibliografía

1. Andrade de Melo, V. Y de Drummond, E. (2003) Introducción al ocio. Barueri Brasil, Editora Menole Ltda.
2. Arias Herrera, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 134 p.
3. Avendaño, R. M. (1988) Una Escuela Diferente.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Barrientos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
5. Bermúdez Serguera, R. (1996) Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Betancourt Morejón J. (1997) Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana, Editorial Academia.
7. Brancher, H. (1977) Recreación. New York, RUSELL SAGE Foundation  
Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
9. Caivano, F. (1987) El ocio. En: Toni Puig (Drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, p.: 373-389.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona, Editorial Paidotribo.
11. Caride, J. (1997) Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Barcelona, Editorial Ariel S.A. p. : 41– 60.
12. Casals, Nora (2000) La recreación y sus efectos en espacios periurbanos.

13. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos.- Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
14. CITMA (1996) Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana .
15. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial .Universidad de Deusto.
16. Cuétara López, R. (1999) Didáctica de los Estudios Locales. La Habana: Pedagogía '99
17. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de Recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium.
18. Daltel W. (1976) Juegos Recreativos. Berlín, Editorial Tribore. 136 p.
19. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
20. DIRECCION NACIONAL RECREACION del INDER: “DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA” (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
21. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid, Editorial Nacional.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
23. Dumazsdier, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
24. Educación Superior (1999) Colectivo de autores “Temáticas gerenciales cubanas” Ciudad de La Habana,
25. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. Revista digital E.F. deportes (España)

26. Gabuelsen, A. y C. Holtzer (1971). Educación al aire libre. Buenos Aires, Editorial Troquel.
27. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
28. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
29. 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.
30. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid,: Editorial Popular.
31. Hernández Mendo, A. (2002) . Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina) 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre).
32. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" **En:** Apunts Educación Física. Barcelona, (37) : 58-67. INEFC.
33. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
34. Internetlink:<http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>.  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
35. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editora Nacional.

36. Lares. A. (1968). *Recreación del Tiempo Libre*. Venezuela, Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
37. López Andrada, B. (1982). *Tiempo libre y educación*. Madrid, Escuela Española.
38. Martí Pérez, José (1999) "La Edad de oro". La Habana, Cuba.
39. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apunts d'Educació Física. (Barcelona) (4) 9-17 p. INEFC.
40. Martínez del Castillo. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Revista Tema (La Habana) (49) : "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
41. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
42. Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas*. Madrid, Librerías deportivas Esteban Sanz.
43. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". La Habana, Editora Política.
44. *Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos*. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
45. Moreira, R. (1977). *La Recreación un fenómeno socio-cultural*. La Habana, Impresora José A. Huelga.
46. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.



47. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
48. Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
49. 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, (114) : 79-81.
50. Pedraz, M. V. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p.. 5
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona, Humanitas.
52. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
53. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
54. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
55. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de Pedagogía Social. (Universidad de Murcia) (4).(En prensa)
56. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario). La Habana, Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 168p.
57. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La Pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
58. Ramos, Alejandro E. y otros. (1999) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

59. Ramos, Rodríguez, A. (2001) . Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
60. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
61. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
62. Ruiz, J. M. E. García y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. España, Universidad de Almería.
63. TABARES, F (2005) El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto.
64. TABARES, F. (2005) Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7.
65. TABARES, F. (2005) Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo APRENDER JUGANDO. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto.
66. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
67. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación, Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
68. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.

## ANEXOS

### ANEXO .1

#### **Entrevista a los adolescentes**

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, por lo que contamos con su colaboración.

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

#### **OBJETIVO**

Valorar el grado de dominio que tienen los adolescentes acerca del aprovechamiento del tiempo libre.

### **CUESTIONARIO DE PREGUNTAS**

Edad\_\_\_\_\_

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

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

I- Tu tiempo libre lo empleas en:

**Dormir**\_\_\_\_\_

**Practicar deportes**\_\_\_\_\_

**Leer**\_\_\_\_\_

**Ver TV.**\_\_\_\_\_

**Oír música**\_\_\_\_\_

**Visitar amigos**\_\_\_\_\_

II- ¿Te gusta practicar deportes?

**Si**\_\_\_

**No**\_\_\_

**Más o menos**\_\_\_\_\_

**¿Qué deporte prefieres practicar?**

**III-Practicas actividades recreativas**

**Todos los días**\_\_\_

**A veces**\_\_\_

**Los fines de semana**\_\_\_

**Nunca**\_\_\_

**IV-** En tu barrio se organizan actividades recreativas por el promotor de tu comunidad:

**A menudo**\_\_\_

**Pocas veces**\_\_\_

**Nunca**\_\_\_

**Estás conforme con esto**

**si**\_\_\_

**no**\_\_\_

**Argumente su respuesta**

**V-** ¿Considera usted importante que se organicen y se programen actividades recreativas para aprovechar racionalmente su tiempo libre? ¿Por qué?

**Si**-----

**No**-----

**VI-** ¿Te sientes satisfecho con las actividades recreativas que se organizan y se planifican en tu comunidad?

**Si** \_\_\_

**No** \_\_\_

**Argumente su respuesta**

## ANEXO. 2:

### Entrevista a Presidente del Consejo Popular y Presidentes de CDR

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

### OBJETIVO

Valorar el grado de conocimiento que tienen el Presidente del Consejo Popular y los Presidentes de CDR acerca de la realización de actividades recreativas en la comunidad.

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Nombre:

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

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

1. ¿Se ofertan actividades recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

**Si** \_\_\_\_ **No** \_\_\_\_ **A veces** \_\_\_\_\_

2. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades recreativas en la comunidad?

**Semanal** \_\_\_\_ **Mensual** \_\_\_\_ **Semestral** \_\_\_\_ **Anual** \_\_\_\_ **Ocasional** \_\_\_\_

3. ¿Qué actividades recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

**Deportivo**-----

**Ninguna**----

**Recreativas**-----

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades recreativas?

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

5. ¿Cuáles de éstas causas frenan el desarrollo de las actividades recreativas de la circunscripción o CDR?

**No contar con áreas apropiadas para la realización de actividades-----**

**No contar con promotores que orienten las actividades-----**

---

6. ¿Cómo evaluaría usted la realización de las actividades recreativas en su circunscripción o CDR ?

**B:** \_\_\_\_ **R:** \_\_\_\_ **M:** \_\_\_\_

## **ANEXO .3**

### **Guía de observación.**

1. Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes.
2. Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas con que cuenta la circunscripción.
3. Condiciones de las áreas para su explotación.

**ANEXO. 4**

**Tabla. 1**

**Resultados de la entrevista realizada a los adolescentes en el diagnóstico inicial.**

Pregunt	1						2			3				4			5		6	
	D	L	Va	VTv	PD	OM	Si	No	MM	TD	FS	Av	Nu	Am	Pv	Nu	Si	No	Si	No
1	4	-	12	10	5	17														
2							32	10	6											
3										6	7	11	24							
4														-	-	48				
5																	39	9		
6																			-	48
<b>% Acepta</b>	<b>10.4</b>						<b>67</b>			<b>27</b>				<b>100</b>			<b>81.2</b>		<b>100</b>	



**ANEXO. 5**

**Tabla .2**

**Resultados de la entrevista realizada a los Presidentes de CDR y Presidente del Consejo Popular en el diagnóstico inicial**

Preguntas	1			2				3			4		5		6		
	Si	No	Av.	S	M	A	O	D	R	N	Si	No	AP	P.R	B	R	M
1	-	9															
2							9										
3										9							
4												9					
5													9				
6																2	7
<b>%Aceptación</b>	<b>100</b>			<b>100</b>				<b>100</b>			<b>100</b>		<b>100</b>		<b>78</b>		

**ANEXO. 6**

**Tabla. 3**

**Resultado de las actividades observadas**

<b>Actividades Observadas</b>	<b>Elementos observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>					
		<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
<b>3</b>	<b>1. Condiciones del lugar</b>			<b>1</b>	<b>33.3</b>	<b>2</b>	<b>67</b>
	<b>2. Participación</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>3</b>	<b>100</b>		
	<b>3. Organización</b>	<b>1</b>	<b>33.3</b>	<b>2</b>	<b>67</b>		
	<b>4. Aceptación</b>	<b>3</b>	<b>100</b>				

**ANEXO.7**

**Tabla. 4**

**Resultado de las observaciones a las áreas o instalaciones deportivas**

<b>No</b>	<b>Instalaciones</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Rústicas</b>		
			<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
1	Voleibol	1	1		

## ANEXO. 8

Tabla. 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>48</b>	Trabajo o Estudio	8.15
	Transportación	0.30
	Necesidades Biofisiológicas	9.00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	<b>5.30</b>

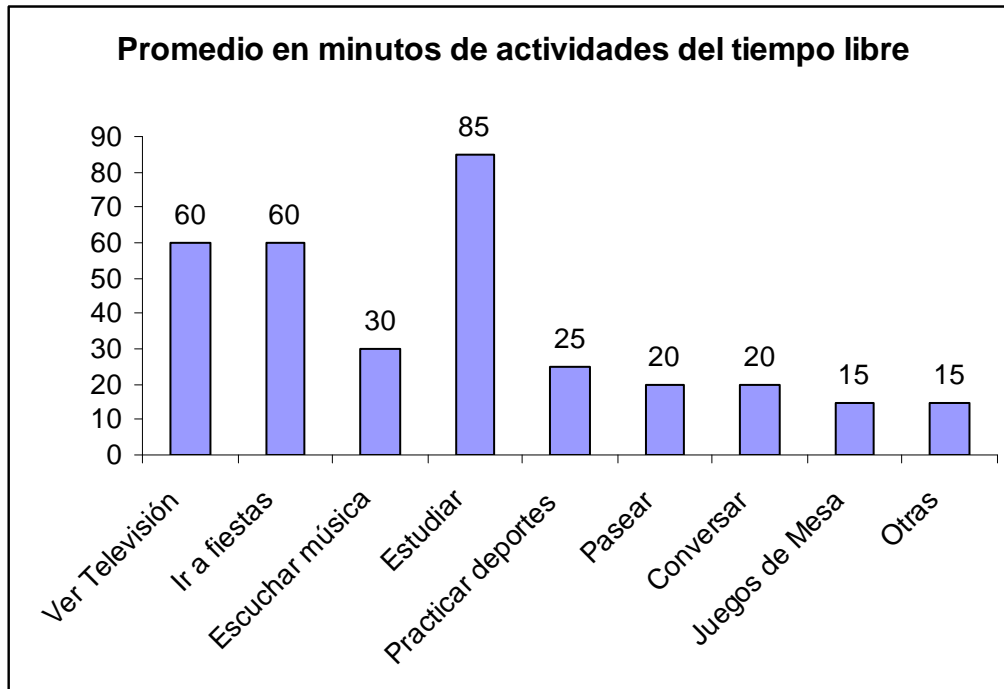
## ANEXO.9

Tabla. 6

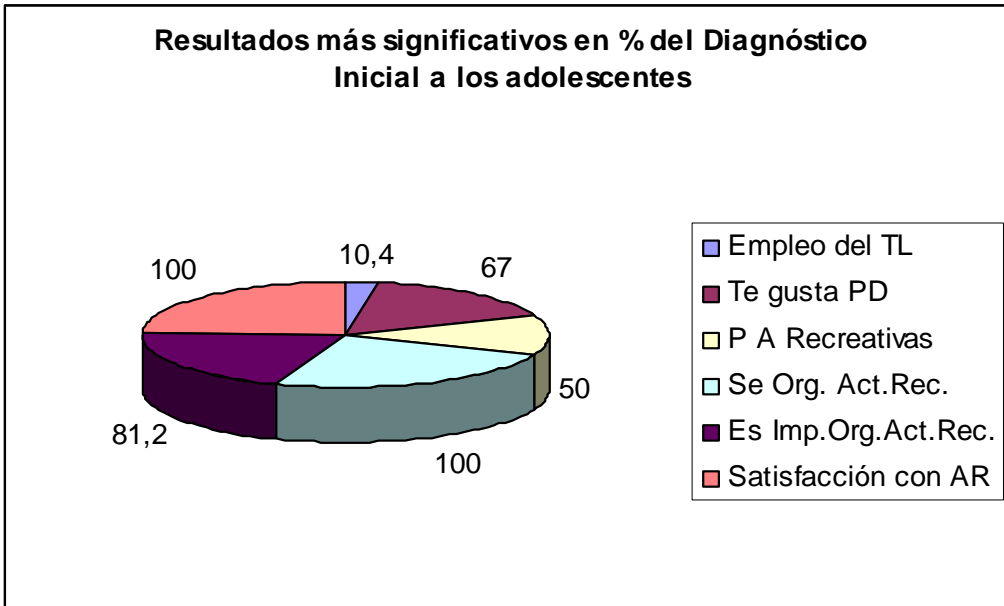
Principales actividades realizadas en el tiempo libre (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
48	Ver Televisión	1.00
	Ir a fiestas	1.00
	Escuchar música	0.30
	Estudiar	1.25
	Practicar deportes	0.25
	Pasear	0.20
	Conversar	0.20
	Juegos de Mesa	0.15
	OTRAS	0.15
	<b>TOTAL</b>	<b>5.30</b>

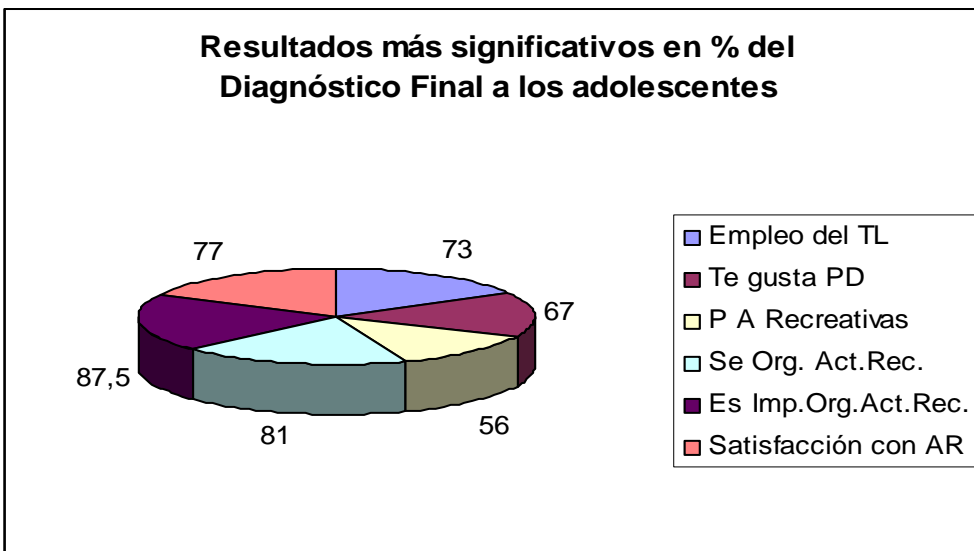
## ANEXO.10



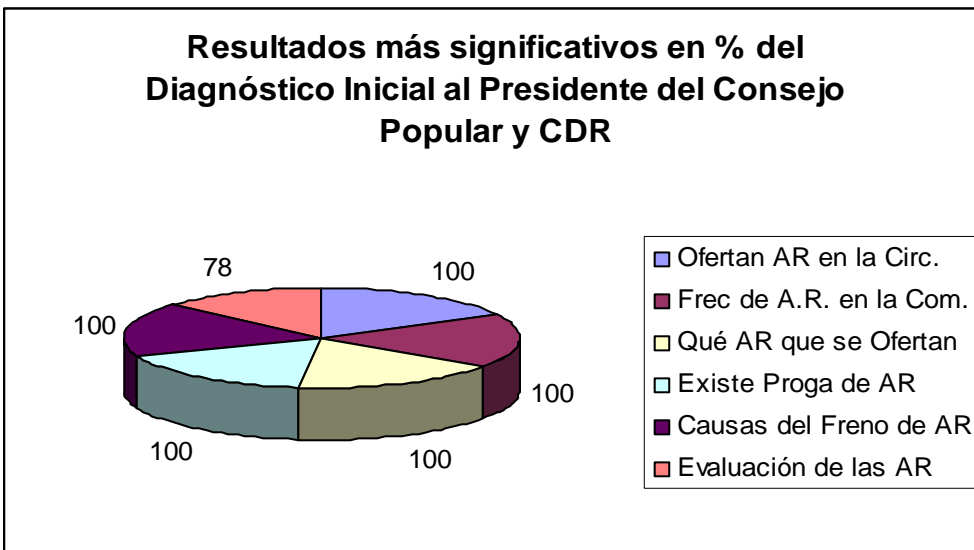
### ANEXO .11



### ANEXO. 12



### ANEXO.13



### ANEXO 14

