

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



"Nancy Uranga Romagoza"

**Tesis presentada en opción al Título de Master
en Actividad Física en la Comunidad.**

TÍTULO: Plan de actividades Físico – recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río"

Autor: Lic. Mario Martínez Martínez.

Tutores: MSc. María Zenaida Azcuy Miranda.

Consultante: Dr. Luís Alberto Cuesta Martínez.

“Año 53 de la Revolución”

2011

PENSAMIENTO

El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental...

Las competencias son importantes, las medallas son importantes; hay una cosa más importante que eso: el deporte como actividad recreativa y cultural del pueblo...



Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA

- ▶ A mi entrañable y querida madre por su inmenso amor al brindarme su apoyo guiándome siempre con su ejemplo por un buen camino.
- ▶ Con gran cariño y admiración a mi querido padre que fue capaz de guiarme por el camino de la sabiduría, creando en mí firmes principios profesionales y revolucionarios.
- ▶ A mis hermanos y mi esposa por su incondicional ayuda.
- ▶ A todos mis amigos inseparables por brindarme su apoyo desinteresadamente.
- ▶ A todos aquellos profesores que me transmitieron sus conocimientos.

AGRADECIMIENTOS

- ▶ Al claustro de Profesores de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
- ▶ A mi tutora: Zenaida Azcuy Miranda, por las enseñanzas ofrecidas y asesoría brindada.
- ▶ A todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo.

RESUMEN

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del **tiempo libre** tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo.

La presente investigación está encaminada a la aplicación de un plan de actividades físico **recreativas** para ocupar el tiempo libre de los **adolescentes** de 12- 15 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

El diagnóstico practicado a una muestra de la referida área permitió confirmar a partir de la observación diaria, entrevistas y encuestas la carencia de ofertas recreativas.

El plan de actividades físico recreativas, propicia un desarrollo socio-cultural, que desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, y contribuye al desarrollo espiritual y didáctico de la comunidad.

Para la realización de nuestro trabajo, utilizamos el método dialéctico materialista como rector, de ahí los métodos teóricos, empíricos, matemáticos-estadísticos y sociales donde se pudo constatar la efectividad de la aplicación práctica del plan de actividades, ya que mejora en gran medida la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes y contribuye a la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social.

Índice

Páginas

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN COMUNITARIA.....	11
1.1 Elementos que constituyen el fenómeno Recreativo.	15
1.2 La Recreación como forma de ocupación del tiempo libre.	19
1.3 La Adolescencia, sus características.....	20
1.4 Manifestación Psicológica de los adolescentes.....	24
1.5 La Programación Recreativa.....	25
1.6 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes.....	26
1.7 Ventajas de la actividad físico- recreativa para los adolescentes.....	28
1.8 Las Actividades en función Recreativa.....	29
 CAPÍTULO II: RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES.	 32
2.1 Caracterización de la comunidad.	32
2.2 Características del grupo de adolescentes de nuestro trabajo.....	34
2.3 Análisis de los resultados de la observación (primer momento).....	36
2.4 Análisis de los resultados de la encuesta.....	37
2.5 Resultados de las entrevistas.	39
2.6 Análisis del Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.....	39
2.7 Presentación del plan de actividades físicas recreativas.....	42
2.8 Valoración de los Especialistas.....	55
2.9 Análisis de los Resultados.....	57
 CONCLUSIONES.....	 60
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63

INTRODUCCION

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques, y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: Docencia, Investigación y Extensión.

La necesidad de proporcionar una generación saludable física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

Lograr el fortalecimiento de la cultura nacional es, por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también, y a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de que los retos son académicos, morales, científicos y éticos.

En tal sentido, el hacerlo desde los procesos de docencia e investigación solamente sería reducirla a un marco que le vendría pequeño, inacabado. Se necesita además del proceso de Extensión para que se dé cumplimiento real a su encomienda social, promoviendo así la elevación del nivel cultural a partir de la participación del hombre como agente de su propio desarrollo.

Las Universidades, como institución cultural, ha de contribuir a la formación socio humanista, a la reafirmación de la identidad cultural y nacional, a demostrar la superioridad humanista de nuestro socialismo, históricamente han tenido la misión de preservar, promover y desarrollar la cultura a partir de la formación de personas que puedan apropiarse de ella, la apliquen y la enriquezcan dando respuesta así a las demandas del desarrollo económico y social, para cumplir con su encomienda social.

Tanto la comunidad extrauniversitaria como la de estudiantes, profesores y trabajadores de las Universidades, es decir la intrauniversitaria, cada una con sus particularidades, forman parte del objeto de acción de la Extensión. “Tanto la Extensión intra como extrauniversitaria deben desarrollarse a la vez, aunque la primera ha de consolidarse para potenciar el desarrollo pleno de la segunda”. Aunque es importante resaltar que el hecho de trabajar en una u otra no las limita a un espacio determinado, ambas acciones estrechamente ligadas, y las acciones pueden desarrollarse en cualquier espacio al margen de su lugar originario.

Para entender el alcance del trabajo tenemos que interiorizar el concepto de comunidad en su sentido más amplio, la que esta entendida como:

“Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

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

Debido a la necesidad de actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta, y una entrevista, las cuales unidas a la observación, nos mostraron que no existen actividades donde estos adolescentes puedan pasar su tiempo libre.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 19 del Consejo Popular Cuba Libre, y realizar un plan de actividades físico - recreativas encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Fundamentación del problema.

. En el diagnóstico realizado comenzando por el estudio de presupuesto de tiempo libre. Gustos y preferencias de los adolescentes, arrojó un tiempo libre disponible de 5 horas y 24 minutos. La mayor parte de las actividades que realizan son pasivas y de carácter individual.

Las observaciones mostraron poca satisfacción, organización y motivación por parte de los adolescentes por las actividades que se ofertan dando por

resultado que los adolescentes no participan en las mismas .A demás del empleo del tiempo libre en actividades no sanas, ilícitas que van en contra del objetivo final de nuestro sistema social que es la formación de un hombre sano sin vicios, fuerte de espíritu y físicamente.

Como resultado de la encuesta aplicada a los adolescentes en relación con esta temática se pudo comprobar que las actividades que se realizan en el consejo popular Cuba Libre para los adolescentes de 12 a 15 años carecen de variedad, sistematicidad predominando las que realizan y responden a su gusto individual, por lo que manifiestan insatisfacción con la oferta recreativa.

En entrevista a informantes claves coinciden en plantear que las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del consejo popular Cuba Libre carecen de sistematicidad, variedad, organización, divulgación y sobre todo no responden a los gustos y preferencias de los adolescentes, así como recalcan la necesidad de apartarlos de actividades ilícitas no acordes con nuestros principios sociales.

Cuando se analiza el programa de actividades del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río el mismo carece de variedad por lo que no satisface gustos, preferencias y necesidades para el empleo del tiempo libre de los adolescentes en estas edades.

Por consiguiente nos planteamos como **Problema de Investigación el siguiente:**

Problema ¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

El **Objeto de estudio** es: El proceso de recreación comunitaria.

El **campo de acción** es: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 19.

Siendo nuestro **Objetivo:**

Proponer un plan de actividades físico – recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Qué referentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran incluir al elaborar el plan para la mejor ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico – recreativas propuesto para la mejor ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río.

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que existen sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los

adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río.

4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico – recreativas propuesto para la mejor ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN

Población: 25 adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Estructura de la población por sexo:

Hembras: 11

Varones: 14

Como población secundaria tenemos a 7 informantes claves: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, 4 profesores de recreación y 5 activistas de la comunidad.

MÉTODOS EMPLEADOS

Métodos Teóricos.

Análisis - Síntesis: Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

Histórico lógico: Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.

Inducción deducción: Este es fundamental ya que nos facilito el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Trabajo con documentos: Al efectuar una amplia revisión y análisis de la literatura y estudios relacionados con el tema, lo cual nos permitió un mayor

conocimiento de la temática estudiada y en particular cumplimentar con el enfoque tradicional de la programación en la propuesta elaborada.

Métodos empíricos.

Observación: Se observaron varias actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Encuesta: Se utilizó para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes.

Entrevista: Para intercambiar con los informantes claves y así conocer sus criterios y opiniones acerca de las actividades físico recreativas que se realizan en la comunidad.

Consulta con especialistas: Lo utilizamos para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

Análisis de documentos: Se utilizó para obtener información mediante la revisión de bibliografía, trabajo de diploma realizado con anterioridad, programación de actividades deportivas, recreativas, entre otras.

Métodos Estadísticos.

Dentro de estos se utilizó la estadística descriptiva (Análisis porcentual, promedios) y la Inferencial, al realizar la valoración de la utilidad de la propuesta, al comparar los resultados obtenidos en la observación realizada , al principio y al final de la investigación, donde se aplicó la Dócima de Diferencia de Proporciones.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

Estudio de presupuesto de tiempo: Se crea a partir 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 determinación de la magnitud y estructura del tiempo libre de que disponen.

Investigación –acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 19 del Consejo Popular, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, educación, deporte), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la temática.

Forum comunitario: Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

El **aporte teórico** consiste en: establecer los fundamentos teóricos y metodológicos partiendo de los elementos y eslabones existentes en la planificación de actividades físico recreativas para los adolescentes, por la significación social que esto reviste en la comunidad.

El **aporte práctico** está dado por la estructuración de un plan de actividades físico recreativas para los adolescentes de 12-15 años, que contribuya a una mejor ocupación de su tiempo libre, favoreciendo el desarrollo integral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

Pertinencia Social

Porque logra reintegrar a los adolescentes a la práctica de las actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

Novedad científica de la investigación.

Se enmarca en la propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12-15 años) de la

circunscripción # 19 del consejo popular "Cuba Libre" del municipio Pinar del Río.

Actualidad:

Está encauzada a solucionar una situación social con carácter muy especial que está afectando el proceder de los adolescentes en un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Fórum Municipal Dirección Municipal de Deportes Junio 2008

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2010.

Dirección Municipal de Deportes.

Evento Ramal de ciencias sociales octubre del 2009 Dirección Municipal de Deportes.

Fórum Ramal de ciencia y técnica Julio 2009 del Municipio Pinar del Río.

Publicación en Monografias.com

Estructura de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 3 páginas, en las 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 Diagnóstico de la situación inicial de la muestra tomada que forma parte de la investigación, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico recreativas. Se presenta del plan de actividades físico recreativa para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años y la valoración teórica y práctica del plan. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía y los anexos correspondientes a la investigación.

Capítulo 1

Fundamentos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.

En este capítulo se analizan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

1.1- El tiempo libre como fenómeno social. Conceptualización.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección

El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" 1(Rodríguez. E, 1982).

Según lo planteado por Moreira, R 2-(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.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

1(Rodríguez. E, 1982).

2 Moreira, R (1979)

En el mundo las tendencias actuales se inclinan sobre la base de disminuir el trabajo y aumentar el tiempo libre; las horas de trabajo se han visto reducidas, en especial para los hombres, la esperanza de vida es mayor por lo que el tiempo libre (ocio) nos atrae cada vez más. Como resultado se han elaborado programas para reparar y construir instalaciones deportivas y escuelas.

Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

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

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

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

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

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población

más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son la el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que ellos estén el mayor tiempo posible ocupados en la realización de actividades físico - recreativas sanas.

Para Joffre Dumazedier, 3-(1971) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la de Aldo Pérez 4-(1997), quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización?

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo

3 Joffre Dumazedier, 3-(1971)

4 Aldo Pérez (1997)

5 Convención realizada en Argentina 1967

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"⁵. Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo 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, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

La planificación de actividades físicas-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos aprovechen el mayor tiempo libre posible en actividades sanas, ya que contribuyen al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general.

La actividad físico - 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. Esto nos lleva a considerar la actividad Física y el deporte una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad física recreativa "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes"⁶. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

1.2 La recreación como forma de ocupar 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.

6 Martínez del Castillo, J (1985)

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general mas amplia.

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”⁷.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. 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.

Elementos que constituyen el fenómeno Recreativo

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

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

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

⁷Jofre Dumazedier (1971)

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

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

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

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

- El tiempo de trabajo.

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

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

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

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

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

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

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

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

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

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

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

Entendemos por tiempo libre:

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

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

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones"⁸.

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

8 B. Grushin

9 Rolando Zamora y Maritza García (1988)

aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”⁹

Plantean una definición de trabajo:

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

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

1.3 - La Adolescencia, sus características.

Según Infante Pereira, Olga Esther. 10 (2001) la adolescencia proviene del vocablo latino adolecer, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un transito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficiente para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el periodo de la duración de la adolescencia. Se esta prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

Se definen tres etapas de la adolescencia

- Adolescencia inicial o temprana (10-14 años)
- Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
- Adolescencia tardía (16-19 años)

Según la master Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004)¹¹

“Muchos autores consideran a este periodo como difícil y critico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por su característica biológica, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por la formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por su puesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta

la presencia de cualidades psíquicas mas madura con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o se acentúan los rasgos adultos.

-Existen conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto a llevado a algunos autores a considerar la existencia de una "moral autónoma" que se opone a la "moral adulta" provocando los conflictos generacionales.

-La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye el primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

10 Infante Pereira, Olga Esther. (2001)

11 Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004)¹¹

Área cognoscitiva: Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propicia su desarrollo.

Atención: Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

Son capaces de controlar su atención.

Percepción: Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida. Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, Favoreciendo el desarrollo de la observación.

Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa y efecto.

Memoria: El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

Se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación: Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo

Área Motivacional –Afectiva –Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y Sentimientos: El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad: Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

-La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adultez ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de

compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

-Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

-La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.

-El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales”¹². En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados.

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad¹³

Manifestación Psicológica de los adolescentes en la ocupación del Tiempo Libre en la recreación comunitaria.

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y

¹² González Rey, F. (2004)

¹³ Bozhóvich, L. I. (2004),

prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Según Vigosky (psicología general del desarrollo (1988) 14 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”¹⁵

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

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 Vigosky (1988) consideran este período 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 Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas,

14 Vigosky (psicología general del desarrollo (1988)

15 Maria E. Sánchez (2004)

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..¹⁶

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (12-15 años).

Es importante señalar el análisis de Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuada la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular”, lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

¹⁶ Vigosky (1988)

¹⁷ Sánchez Acosta Maria Elisa (2005)

Sánchez Acosta(2005), continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis, el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos de atrás en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- El proceso de maduración en los varones a los (12-15 años) aumenta.

18 Colectivo de autores rusos (2006)

- la fuerza muscular, que aun no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular.
- Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

Ventajas de la actividad físico- recreativa para los adolescentes

La actividad física recreativa y el ejercicio se utiliza para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio-respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de si mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación, la función cardiacas pulmonar aumenta el sentido del autocontrol reducir, el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración ,suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

1.4 - La Programación Recreativa.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La programación recreativa deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

1.5 - Las Actividades en función Recreativa

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

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

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

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

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

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

Muy interesante por consiguiente con los **principios** antes planteados resulta lo que presenta el profesor Argentino (Manuel Vigo)2003 sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a.- Es voluntaria, no es compulsada.
- b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- C.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

è.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Según el criterio del autor **Comunidad** no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad. 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 interese común. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

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

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

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

19 Manuel Vigo 2003

20 Violich.F, Ginebra 1989

21 Conferencia mundial de desarrollo comunitario Ginebra en 1989

Conclusiones parciales del Capítulo # I

Para la ejecución de este trabajo se consultó una extensa bibliografía relacionada con el objetivo de nuestra investigación la cuál nos permitió conocer los criterios de varios autores, los conceptos fundamentales, así como los aspectos más importantes sobre la ocupación del tiempo libre, las características de plan; y la práctica de actividades físico-recreativas en la comunidad.

Capítulo 2.Resultados de los instrumentos aplicados y propuesta del plan de actividades físicas recreativas.

Este capítulo va dirigido a la explicación y desarrollo del proceso metodológico seguido en la investigación objeto de estudio, además se realiza el diagnóstico que posibilitó caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con los adolescentes en edades de 12 a 15 años y la mejor ocupación del tiempo libre en este grupo poblacional.

2.1-Caracterización de la Comunidad.

Esta comunidad es urbana, con dos barrios sin redes de acueductos, está electrificado. Prevalece en esta población: el sexo femenino en las personas mayores de 65 años, la desvinculación del estudio y el trabajo, así como el nivel escolar es medio. Las principales ocupaciones y sustentos son el tejar y las industrias que radican en el lugar.

El Consejo Popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río fue creado el 11 de Agosto de 1992. El cual desde mucho antes de su creación era conocido por “El Rancho”, el mismo siempre se caracterizó por ser un barrio marginal y de problemas, al triunfo de la Revolución han ido disminuyendo y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental en que esta enclavado el Combinado Deportivo.

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

- Un Presidente del Consejo Popular.
- 10 Circunscripciones
- 10 Delgados de circunscripciones
- 4 Representantes de las instituciones estatales.
- 5 Representantes de las organizaciones de masa
- 11906 Habitantes
- 3658 Viviendas
- 105 CDR
- 12 Zonas de los CDR
- 12 Bloque de FMC.
- 18 Núcleos del PCC

- 246 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.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

El Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la educación contamos con una Secundaria Básica “Ceferino Fernández Viñas”.
- Dos escuelas primarias “Raúl Sánchez y “Perucho Figueredo”.
- Círculo infantil “Enrique Echevarria”.

En la parte cultural cuenta con:

- Un Anfiteatro.
- Una Sala de Video.
- Un Patrimonio Cultural: el Cementerio Metropolitano

Por la parte del INDER cuenta con:

- Un Gimnasio de Boxeo.
- Un Combinado Deportivo (“Francisco Donatien”).
- Gimnasio de uso múltiple donde se practican 5 deportes.

Por la parte de la salud incluye:

- Un Policlínico Comunitario “Raúl Sánchez” con una sala de rehabilitación.
- 13 Consultorios Médicos de la familia.
- 3 Consultorios de centros de trabajo.

Por la parte de comercio contempla:

- 7 Unidades Comerciales.
- 5 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.
- Un Mercado Industrial

Por la parte de la gastronomía se incluyen:

- Dos áreas recreativas
- Un Restaurante.

- 3 Cafeterías
- 1 Dulcería

En la zona industrial contempla:

- Una fábrica de piezas y repuesto.
- Talleres agropecuarios
- EREA
- ISAJE
- Fábrica de galletas
- Torrefactora de café
- Tejar “Gabriel Lache”.

2.2- Características del grupo de adolescentes de nuestro trabajo.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, porque están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se les orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad.

Las actividades físico recreativa que se le aplicarán tendrán como objetivo fundamental modificar la conducta de cada uno de los miembros del grupo, para lograr una mejor organización del mismo. Aquí juega un papel fundamental los líderes que se encuentran en el grupo, pues estos van hacer

seguidos por sus integrantes, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo.

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

Con estas actividades los adolescentes aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico recreativa y el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

Nuestro proyecto ayuda al desarrollo socio cultural y educativo de los adolescentes de la circunscripción, dando pasos positivos a la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativos además de promover el auto desarrollo de la comunidad.

2.3-Análisis de los resultados de la observación (Anexo 1)

Después de haber observado varias actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción # 19 se detectaron algunas dificultades, la planificación y divulgación de las mismas en su totalidad no es satisfactoria. Al valorar los resultados de los elementos observados, de forma general, se puede apreciar que la mayoría de ellos se encuentran evaluados de regular y de mal.

Así tenemos que: la calidad de las actividades fue evaluada de mal con un 54% y un 46 % de regular, las condiciones del lugar fueron evaluadas al 54 % de Mal y el 46% de regular , ya que las condiciones de los terrenos no son las más adecuadas, presentan irregularidades , desniveles que inciden de manera negativa en la realización de las actividades; la aceptación de estas actividades fue evaluada un 38 % de Mal y el 62% de Regular, la organización de las actividades se comportó un 38% de Mal, un 31% de Regular y otro 31% de Bien, trayendo consigo una baja participación en un 38% de mal y un 62%

regular , todo esto apareado a poca sistematización de los profesores y calidad de los medios ofertados para la realización de las mismas .

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (2) Juego de Fútbol (2) Juego de voleibol (1) Juego de Béisbol (3) Festivales físicos -recreativos (1) Competencia de baile (1) Juego tradicionales (2) Acampadas (1)	a- Condiciones del lugar		6- 46%	7- 54%
	b-Participación en las actividades físico-recreativas		8- 62%	5- 38%
	c- Organización	4- 31%	4- 31%	5- 38%
	d- Calidad		6- 46%	7- 54%
	e- Aceptación		8- 62%	5- 38%

2.4 Análisis de los resultados de la Encuesta

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada (anexo2) llegamos a los siguientes resultados. Se les aplicó la encuesta a 25 adolescentes donde solo 6 de ellos para un 24% conocen las actividades que se organizan u ofertan en la circunscripción y 19 de ellos para un 76% no lo conocen, lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

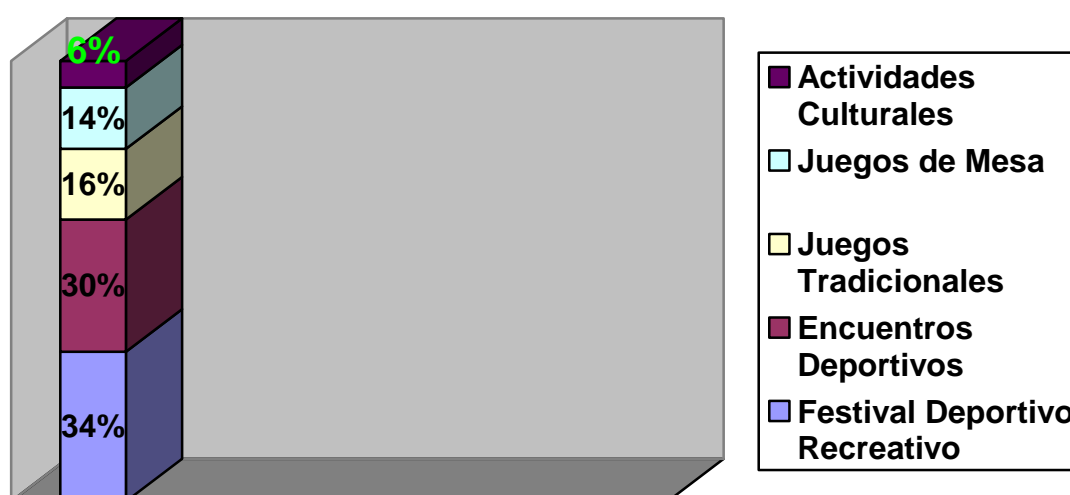
ENCUESTADOS	Conocimiento sobre la planificación de las actividades físico- recreativas		
	NO	19	76%
	SI	6	24%
25			

Los encuestados señalan que su participación en las actividades se comporta de la siguiente forma: nunca realizan actividades 13 de ellos para un 52%, a veces lo realizan 7 para un 28% y mensual 5 para un 20%. Por último, con relación a las preferencias recreativas de estos adolescentes, el 34% prefieren los festivales deportivos recreativos, un 30% encuentros deportivos, el 16% prefieren juegos tradicionales ,14% los juegos de mesa y un 6% se inclinan por las actividades culturales.

ENCUESTADOS 25	Realizan actividades físico- recreativas		
	NUNCA	13	52 %
	A VECES	7	28 %
	MENSUAL	5	20 %

Gráfico de preferencias recreativas.

PREFERENCIAS RECREATIVAS



2.5 Resultados de las Entrevistas Anexo 3.

La entrevista (Anexo.3), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como: Insuficiencias en cuanto, al conocimiento de la programación de las actividades, a la poca información que poseen de la planificación de las mismas, a la hora de planificarlas no se tiene en cuenta los grupos etáreo, ni sus preferencias y gustos, poca variedad en las mismas. No se establece la coordinación con todos los organismos vinculados de una forma u otra con la recreación, manifestándose insuficiente divulgación por parte de los profesores y activistas, las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades no son los más idóneo provocando esto la insatisfacción en participación en las actividades recreativas.

2.6 Análisis del Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 5.) a los adolescentes seleccionados en la circunscripción se pudo apreciar (muestra tabla 1) que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales es de 5 horas y 24 minutos.

El tiempo dedicado a la transportación es de 1.45 minutos porque los centros de estudio están cercanos a los lugares donde viven y algunos se trasladan a otros centros de la zona más distantes. El presupuesto de tiempo hacia las necesidades biofisiológicas es de 9 horas y 28 minutos. A las tareas domésticas solo dedican 1.58 minutos dado por las causas antes expuestas y al estudio 6 horas con 15 minutos.

Las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 30 minutos, esto evidencia la falta de obligaciones sociales reafirmando desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entes activos en la comunidad. Al hacer un análisis del presupuesto del tiempo libre, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 5.) a la población seleccionada (25 adolescentes), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (lunes a viernes) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
25	Estudio	6.15
	Transportación	1.45
	Necesidades Biofisiológicas	9.28
	Tareas Domésticas	1.58
	Actividades de Compromiso Social	0.30
	Tiempo Libre	5:24
	TOTAL	24:00

Como se expresa en la **Tabla No.2** las principales actividades realizadas en el Tiempo Libre según resultados del auto registro, los adolescentes del consejo popular cuba libre, invierten el mayor tiempo en realizar actividades como encuentro con amigos con un promedio de 1.36 minutos, ir a fiestas 28 minutos, ir eventos deportivos 1.36 horas, 0.16 horas para estudiar, practicar deportes 0.55 y pasear 0.34 minutos. La otra actividad como juegos de mesa oscila el tiempo de 1.72 horas y en otras actividades 0.58 que como resultado también se plasma en un tiempo de 5.94 minutos.

Tabla No.2 actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
25	Encuentro con amigos	1.36
	Ir a fiestas	0.28
	Eventos deportivos	1.36
	Estudiar	0.16
	Practicar deportes	0.55
	Pasear	0.34
	Otras actividades	0.58
	Participar en juegos de mesa	1.72
	Total	5.24

2.7 Presentación del plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años

La aplicación del plan de actividades físicas recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años del consejo popular Cuba Libre de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente.

Fundamentación del plan:

Un Plan según Hugo Cerda (1994) es un "Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)."22

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) el plan es "un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales. "23

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente asumimos como plan: A un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

El plan cumple con su alcance educativo, ya que permite crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, además desarrollan el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

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

A su vez, en la selección de las actividades para la elaboración de este plan se han tenido en cuenta los enfoques y criterios referidos por Pérez, A. (2003), teniendo entre sus características:

- Hay diferentes actividades como: encuentros deportivos, actividades culturales, Juegos de mesa lo que permite un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, participando ambos sexos.

22 Hugo Cerda (1994)

23 Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498)

- 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 propuestas 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).

Objetivos del plan de actividades físico-recreativas.

Objetivo general:

Propiciar una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río, sobre la base de la oferta de variadas actividades, a partir de las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etáreo.

Objetivos específicos:

1. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físico recreativo planificado, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles.
3. Incentivar la participación de los adolescentes en las actividades planificadas, propiciando la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

Programación Recreativa.

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla 6, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

Indicaciones Organizativas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en práctica de esta plan de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades,

fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Este plan propicia el desarrollo socio cultural y educativo y promueve el auto desarrollo de la circunscripción dando pasos positivos. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

Dosificación:

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características del grupo.

Frecuencia: Diaria, semanal y mensual

Sesión: Mañana, tarde y noche

Métodos:

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

- Áreas de los CDR de la comunidad, consejo popular “Cuba Libre”.
- Instalaciones deportivas de la circunscripción.

Propuesta del Plan de Actividades Físicas Recreativas

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Excursión	Área de acampada	x	x		Semanal
2	Festival de juegos tradicionales y populares.	Área deportiva	x			Quincenal
3	Béisbol	Terreno de béisbol		x		Semanal
4	Gol (<u>Fútbol</u>).	Terreno rústico	X	x		Semanal
5	Jugar voleando (<u>Voleibol</u>)	Terreno rústico		x		Semanal
6	Actividades culturales.	Círculo Social			x	Semanal
7	Juegos de participación	Terrenos rústicos	X	x		Semanal
8	Bailen conmigo	Círculo social		x	x	semanal
9	Competencia de dominó	Círculo social		x	x	Quincenal
10	Carrera de maratón	En la comunidad	x			Mensual

2.7.1- Descripción de las Actividades Físicas Recreativas.

Actividad # 1: Excursión.

Lugar: Área de acampada.

Sesión: Mañana, tarde.

Materiales: Libreta de notas

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, estimulando la protección y el cuidado del medio ambiente.

Organización: Antes de la actividad el profesor, realiza un conversatorio con los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, que van a participar en la excursión donde se les comunica el objetivo de la misma y el recorrido a efectuarse donde se les informa el lugar de salida y hasta donde llegará el recorrido.

Desarrollo de la actividad: El profesor orienta comenzar el recorrido y se van clasificando los objetos encontrados que pueden servir como materia prima, los demás objetos que puedan contaminar el río serán sacados del agua y destruidos, se sembrarán árboles a uno de los lados del río.

Al terminar la actividad los adolescentes se reunirán en un lugar, donde realizarán un debate que se centre en la importancia del medio ambiente y del trabajo realizado por ellos ese día. Se informa el ganador, que será el adolescente que más punto acumuló durante la excursión.

Finalizará el mismo invitándolos a refrescarse en las aguas del río.

Reglas: Recogida de objetos que encuentren los participantes vale un punto.

Deben bañarse los adolescentes en el área seleccionada por el profesor.

Variante: Puede formarse equipos con igual cantidad de participantes.

Actividad # 2: Festival de juegos tradicionales y populares.

Objetivo: Rescatar los juegos tradicionales y populares, con la participación activa de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.

Lugar: Área deportiva.

Sesión: Mañana.

Materiales: Tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, pelotas, sacos, palo, recipiente, zancos, tarjetas, libreta de notas, etc.

Reglas: Mantener la disciplina en cada juego.

Escuchar las orientaciones que plantea el profesor.

Tareas:

- Juego de cartas.
- Palo ensebado.
- tracción de la sogá.
- carreras en zancos.
- carreras en sacos.

Organización: Para desarrollar estos juegos el técnico debe confeccionar un guión de la actividad.

Desarrollo de la actividad: Debe tener en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, establecer las formas de participación, las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo.

Ejemplo # 1: Tracción de la sogá.

Organización: El profesor lo realizará en equipos equilibrados en números de participantes, formados los integrantes de los equipos uno frente al otro a una distancia de dos metros.

Desarrollo: A la voz de mando o señal del profesor, cada integrante de cada equipo comenzará halar, tratando de arrastrar al equipo contrario por delante de la línea central, al final de la actividad serán reconocidos los equipos acorde a su resultado. Se repetirá en tres ocasiones.

Regla: Se realizará con una mano.

El equipo que uno de su integrante incumpla la regla, pierde.

Ejemplo # 2: Palo ensebado.

Organización: Se formarán 4 equipos, según la cantidad de integrantes, formados en hileras.

Desarrollo de la actividad: A la voz o señal del profesor, los primeros integrante de cada equipo comenzara a escalar el palo ensebado, tratando de llegar a la cima del palo, donde se encontrarán un recipiente con tarjeta enumerada, se repetirá en dos ocasiones, ganará el equipo que acumule la mayor cantidad de tarjetas. La altura del palo ensebado es de tres metros para ambos sexo.

Regla: Esperar la voz de mando para comenzar a escalar.

No se puede usar ningún medio para realizar la acción.

Ejemplo # 3: Juego de cartas.

Organización: Los equipos estarán formados en parejas, se situarán 10 mesas con dos parejas.

Desarrollo de la actividad: comenzará a jugar la pareja que logre seleccionar la carta de mayor puntuación, donde los adolescentes podrán demostrar sus habilidades mentales con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Ganará la pareja que acumule mayor cantidad de puntuación.

Regla: Las manos de los integrantes de cada equipo, no podrá pasar por debajo de la mesa.

Ejemplo # 4: Carrera en saco.

Materiales: Saco.

Organización: Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de llegada. Detrás de la línea da salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un saco.

Desarrollo de la actividad: A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y entrega el saco al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad

Regla: Realizar los saltos, agarrando el saco con dos manos.

El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

Ejemplo # 5: Carreras en zancos.

Materiales: Zancos.

Organización: Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de llegada. Detrás de la línea da salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un zanco.

Desarrollo de la actividad: A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y

entrega los zancos al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

Actividad # 3: Batea y anota.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con nuestro deporte nacional fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo.

Lugar: Terreno de béisbol.

Sesión: Por la mañana y en la tarde.

Materiales: Pelotas, guantes y bates o simplemente pelotas de goma.

Organización: Se marca el home. Frente a este y a una distancia determinada por el profesor dibuja la línea de lanzamiento, unos metros más atrás de esta y en línea recta con el home se ubica una base. El equipo a la defensa sitúa un lanzador en la línea de lanzamiento y otro en la base. En el home se ubicará el primer bateador. Los jugadores a la defensa se ubican en la posición que indique el promotor de la actividad.

Desarrollo de la actividad: Al comenzar el juego el que dirige la actividad se encargará de que el primer bateador trate de conectar la pelota enviada por el lanzador lo más lejos posible dentro de los límites del terreno, corre hasta la base y trata de anotar una carrera.

Reglas: Un strike es considerado out (incluyendo el foul).

El promotor debe rotar al lanzador y al jugador de la base.

Gana el equipo que mayor carrera logre anotar.

Nota: Se podrá establecer otras reglas si los jugadores lo creen necesario.

Se podrá jugar con la mano.

Actividad # 4: Gol (Fútbol).

Objetivo: Familiarizar de forma sistemática a los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, con este deporte, que es reconocido mundialmente.

Lugar: Terreno rústico.

Sesión: mañana.

Materiales: Vallas, balón de fútbol.

Organización: el profesor formará equipos de tres o cuatro jugadores, en un área limitada. Jugarán dos equipos uno ofensivo y el otro defensivo.

Desarrollo de la actividad: A la señal de comenzar el juego el equipo que se apodere del balón tratará de marcar un gol.

Reglas: No podrá excederse el número de participantes de tres o cuatro.

Ganara el equipo que primero anote un gol.

Actividad # 5: Jugar voleando (Voleibol).

Objetivo: Sistematizar la práctica masiva del voleibol en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, de la circunscripción # 19.

Lugar: Terreno Rústico.

Sesión: Por la tarde.

Materiales: Pelota de voleibol o de goma.

Organización: Se forman equipos de a cuatro, dentro de un área marcada.

Desarrollo de la actividad: El profesor explica que el juego consiste en enviar la pelota en forma de voleo hacia el terreno contrario y evitar que cuando sea devuelto este caiga al piso, se puede realizar un pase entre compañeros y después debe se enviado al terreno contrario.

Reglas: Gana el equipo que primero gane tres set de 15 puntos.

Las demás reglas serán igual que el reglamento oficial.

Actividad # 6: Actividades culturales.

Objetivo: Lograr la mayor Incorporación de forma masiva de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 19, en la realización de las actividades culturales mediante la celebración de fecha señaladas, acontecimientos históricos rescatando las tradiciones populares y los valores.

Lugar: Círculo social.

Sesión: Por la noche.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán de manera espontánea y también planificada, no existiendo límites de edad, ni sexo, con el talento de adolescentes y familiares de la circunscripción, se realizarán obras de teatro, eskecht cómicos y exhibición de modas, controversias, punto guajiro, tonadas, imitación de cantantes o actrices, siempre en función de rescatar costumbres y gustos de la zona y serán en el horario de la tarde y noche.

Reglas: El promotor contribuirá a que el participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar, se encargará que los temas a presentar en cada manifestación sean libres y serán premiados o reconocidos por los

propios adolescentes y demás miembros de la circunscripción, las controversias, punto guajiro y las tonadas serán premiados de forma especial.

Premio: Participación en el Proyecto “Patio de Pelegrín”, que se celebra todos los sábados en nuestra comunidad.

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

Implicados: Organizaciones de masas sociales.

Promotores culturales.

Escuela primaria y combinado deportivo.

Actividad # 7: Juegos de participación.

Objetivo: Satisfacer las necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años en el empleo de tiempo libre.

Lugar: Terreno rústico.

Sesión: Por la mañana, tarde.

Ejemplo # 1: Corre y aprende (juego).

Materiales: Caja de cartón, libreta de notas.

Organización: El profesor formará dos equipos en hileras, detrás de una línea de partida, a una distancia de 5 –10 metros, se colocará una caja, dentro de la misma, tarjetas con palabras y preguntas relacionadas con diferentes asignaturas de las que reciben en sus clases.

Desarrollo de la actividad: A la voz del profesor mencionando la palabra, correrá el primer adolescente de cada hilera en dirección de la caja y agarrará la tarjeta correcta.

Reglas: No se puede salir hasta que no se de, la señal.

Cada tarjeta seleccionada de forma correcta, acumula un punto.

Ganan el equipo que acumule la mayor puntuación.

Variante: Puede realizarse corriendo.

Ejemplo # 2: Quien llega primero (juego).

Materiales: Silbato, conos, libreta de notas.

Organización: Se forman dos equipos con igual cantidad de participantes detrás de una señal o línea de salidas, a una distancia de 10 – 15 metros, se colocará el profesor.

Desarrollo de la actividad: A una señal los competidores salen nadando hasta donde está el técnico, el que primero llegue a él, anota un punto para su equipo.

Regla: No se puede salir hasta que se de la señal.

Gana el equipo que mayor puntuación logre.

Variante: Se puede utilizar diferentes modalidades de nado (libre, espalda, pecho, etc).

Actividad # 8: Bailen conmigo.

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, a través de la oferta de música y el rescate de bailes tradicionales.

Materiales: Equipo de música.

Lugar: Círculo social.

Sesiones: Por la tarde, noche.

Organización: Se formarán varios equipos con iguales cantidad de participantes, donde los mismos estarán dispersos en el área, ubicados en parejas o de forma individual, donde estará el profesor y la profesora de baile de nuestra circunscripción.

Desarrollo de la actividad: Al escuchar la música, comenzarán a bailar teniendo en cuenta el tipo de músicaailable.

Regla: Debe de existir creatividad, seguridad y una buena coordinación entre las parejas o el practicante.

Gana la pareja o el practicante que cumpla con lo parámetros establecidos.

Variante: pueden utilizar movimientos de bajo impacto, alto impacto y auxiliares.

Actividad #9: Competencias de dominó.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con este juego, de gran arraigo en Cuba.

Lugar: Círculo social.

Sesiones: Por la tarde, noche.

Organización: Se situarán 10 mesas con dos parejas de competidores.

Desarrollo de la actividad: Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la circunscripción, podrán compartir sus experiencias con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras, competirán con parejas de otra circunscripción.

Regla: En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores.

Quien pierda se retira del juego.

Actividad # 10: Maratón.

Objetivo: Promover en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, valores a partir de la práctica de esta modalidad deportiva.

Lugar: En la comunidad.

Sesión: Mañana

Organización: La actividad se inicia promocionando con antelación el maratón o carrera popular, se anunciará de donde se sale, recorrido a seguir y lugar de culminación de la carrera, la hora, el día y objetivo de la misma. Se debe tener el aseguramiento médico en caso de algún incidente durante la carrera, la cual se realizará en un tramo de 1Km. dentro de la circunscripción # 19, de nuestra comunidad.

Insertar en la misma, algunos de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad discapacitados, los cuales son los protagonistas de esta carrera por lo que tiene un gran significado.

Desarrollo de la actividad: A la señal del silbato los participantes inician la carrera. En la meta serán premiados los tres primeros lugares.

Regla: Se estimulará a los ganadores después de llegar a la meta, comprobándose si alguno de ellos tiene condiciones como maratonistas y se le informará al municipio para su seguimiento.

Orientaciones Metodológicas

Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se consignarán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo establecido para el trabajo en las comunidades. Las actividades que se planifiquen deben tener como indicio la inclusión de los factores de la comunidad que tienen incidencia directa con las actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha de las diferentes actividades deportivas y recreativas.

Control y Evaluación del plan

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

2.8 Valoración de los especialistas acerca del plan de actividades físicas recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Para la valoración por parte de especialistas se 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.

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS QUE JUSTIFICAN SU SELECCIÓN

De los especialistas consultados, 2 son metodólogos de recreación (uno municipal y uno provincial), 1 profesor de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río y 2 profesores de Recreación del municipio Pinar del Río, estos tienen en su aval, una experiencia laboral comprendida entre los 11- 22 años, en esta actividad.

El éxito del plan de actividades físico recreativas propuestas fue pronosticado por el 100% de ellos, respetando los cuatro aspectos que se tuvieron en cuenta (**efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia**).

Los especialistas consideran, que el plan de actividades que se propone, en su integridad, logra combinar las actividades, y áreas recreativas así como deportes, siendo este flexible a los cambios de reglas que permitan la aceptación por parte de los participantes. Coinciden que es factible su aplicación partiendo del contenido que está implícito dentro del plan así como los objetivos que están bien definidos.

Los cinco especialistas que representan el 100 %, plantean dentro de la clasificación descrita en la **entrevista** realizada (Anexo # 3), que estas actividades **son adecuadas** y se ajustan a la edad adolescente objeto de análisis, 4 de los especialistas que representan el 90 % apoyan la factibilidad y los efectos positivos en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes y solo el 10 % (1) manifiesta y, puntualizan el principio de la relevancia, condición en la transformación de las formas y estilos de vida, así como la aplicabilidad de las actividades en específico que va a tener la participación de la comunidad de manera espontánea y sistemática.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de estas actividades evaluadas. La totalidad de ellos reconocen estas actividades que sustentan el plan de actividades físicas recreativas como buena. El 72.5 % (5) le da una categoría al plan de **Muy Bien**, y 27.5% (2) como **Bien**.

2.9- Valoración de la aplicación práctica del Plan elaborado.

Resultados del diagnóstico final practicado posterior a la aplicación del plan de actividades físico recreativas elaborado.

Resumen de las observaciones realizadas (2do. Momento)

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (3) Juego de voleibol (2) Juego de Béisbol (2) Juego tradicionales (2) Acampadas (2) Competencia de baile (2)	a- Condiciones del lugar	6- 46%	7- 54%	
	b- Participación en las actividades físico-recreativas	8- 62%	5- 38%	
	c- Organización	7- 54%	6- 46%	
	d- Calidad	7- 54%	6-46%	
	e- Aceptación	9- 69%	4- 31%	

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 5.

Tabla No.5- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
13	De Bien	4/ 6%	37/ 57%		
	De Regular	32/ 49%	28/ 43%		
	De Mal	29/ 45%	0		

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y de la aplicación del Plan de Actividades Físico Recreativas propuesto.

Análisis de los resultados de la encuesta después de haber aplicado un grupo de actividades por espacio de 3 meses.

Una vez puesta en práctica un grupo de actividades arribamos a la siguiente conclusión. (Anexo # 2)

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada por un espacio de 3 meses (anexo2) llegamos a los siguientes resultados. Se les aplicó la Encuesta A 25 adolescentes donde el 100% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en la circunscripción, lo cual denota una notable mejoría en la gestión y divulgación de las mismas.

ENCUESTADOS	Conocimiento sobre la planificación de las actividades físico- recreativas		
	NO	-	-
	SI	25	100 %

Los encuestados señalan que su participación en las actividades físicas recreativas se comporta de la siguiente forma: A veces 4 para un 16% y siempre 21 para un 84%, por lo que mejoró la participación de los adolescentes en las actividades ya que todos de forma general las realizan predominando el mayor por ciento.

ENCUESTADOS	Realizan actividades físico- recreativas		
	NUNCA	-	-
	A VECES	4	16 %
25	SIEMPRE	21	84 %



Después de haber aplicado el plan de actividades, se pudo comprobar que aumentó la ocupación del tiempo en las actividades se pudo comprobar que aumentó la ocupación del tiempo en las actividades de juegos de mesa hasta 1 hora 30 minutos, y los encuentros deportivos 2 horas y disminuyó la ocupación del tiempo libre en encuentro con amigos 20 minutos, pasear 30 minutos, por lo que el plan de actividades muestran que hubo una mejoría en la ocupación del tiempo libre ya que aumentaron actividades físico recreativas y por consiguiente la participación y además que las actividades solo se realizaban en horas de la tarde.

Conclusiones Parciales del Capítulo II

Los adolescentes de la circunscripción # 19 del consejo popular Cuba Libre tienen gran cantidad de tiempo libre, el cual no ocupan de forma útil en su formación dentro de la comunidad por lo que estas actividades físico-recreativas responden a la preferencia de los adolescentes de dicha población, la misma fue realizada sobre la base de la cantidad y variabilidad de las actividades físico-recreativa que facilitaron una adecuada puesta en práctica de la propuesta en el citado Consejo Popular.

CONCLUSIONES

- 1 En las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre, adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades físico-recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años pertenecientes a la circunscripción # 19, del consejo popular Cuba Libre, municipio de Pinar del Río, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad.
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años pertenecientes a la circunscripción # 19, del consejo popular Cuba Libre, municipio de Pinar del Río, está estructurado sobre la base del objetivo general, específico y las orientaciones metodológicas de las actividades.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años pertenecientes a la circunscripción # 19, del consejo popular Cuba Libre, municipio de Pinar del Río, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo.

RECOMENDACIONES.

- Que se continúe con el estudio de esta temática de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
- En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación.

Referencias Bibliográficas

1. (Rodríguez. E, 1982). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
2. Moreira, R (1979) La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
3. Joffre Dumazedier, (1971) Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
4. Aldo Pérez (1997). Recreación. Fundamentos teórico- metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
5. Convención realizada en Argentina 1967
6. Martínez del Castillo, J (1985) "Actividades físicas y recreación. Nuevas Necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
7. Jofre Dumazedier (1971) Realidades del ocio e ideologías. Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
8. B. Grushin. Tiempo Libre y Desarrollo Social.
9. Rolando Zamora y Maritza García (1968) Tiempo libre y personalidad.
10. Infante Pereira, Olga Esther. (2001) Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.
11. Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004)
12. González Rey, F. (2004) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario.
13. Bozhóvich, L. I. (2004), Principios y métodos de Recreación para la comunidad.
14. Vigosky (psicología general del desarrollo (1988)
15. Maria E. Sánchez (2004) Introducción al Estudio de la Recreación.
16. Vigosky (1988) psicología general del desarrollo.
17. Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) Introducción al Estudio de la Recreación.
18. Colectivo de autores rusos (2006)
19. Manuel Vigo 2003 Planificación de la recreación .Argentina.
20. Violich. F, 1989 Desarrollo comunitario y proceso de urbanización.
21. Conferencia mundial de desarrollo comunitario Ginebra en 1989
22. Hugo Cerda (1994) Tiempo Libre y Recreación.
23. Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498)

Bibliografía

3. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
4. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
5. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
6. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
7. Alonso T J., Infante Pereira. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.- Universidad Autónoma de Madrid: España
8. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual
9. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
10. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
11. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
12. Butler, G. y Bozhóvich, (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
13. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
14. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
15. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
16. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
17. CD de la Maestría
18. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
19. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
20. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
21. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires

22. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
 23. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
 24. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
 25. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
 26. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
 27. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
 28. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
 29. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
 30. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
 31. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
 32. González, Rey (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
 33. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
 34. Grushin, B (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
 35. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
 36. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
 37. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona.
- INEFC.
38. http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm
 39. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
 40. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
 41. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.

42. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
43. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
44. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico
45. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas Necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
46. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
47. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
48. Meléndez Brau, Nelson y Maria E. Sánchez (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
49. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
50. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
51. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
52. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
53. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
54. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
55. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
56. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
57. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
58. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico- metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
59. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
60. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

61. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
62. Rodríguez, Millares, Rolando Zamora y Maritza García E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
63. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
64. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
65. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
66. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
67. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
68. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex
69. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
70. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista. Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
71. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos.
72. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
73. Waichman, P. Hugo Cerda (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
74. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
75. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO 1

Guía de Observación.

Objetivo: Conocer el comportamiento de los diferentes aspectos que tienen que ver con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas en la Circunscripción.

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

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Condición del lugar			
Participación			
Calidad de las actividades			
Aceptación			

.ANEXO 2

Guia de Entrevista

Objetivo: Conocer el estado actual de las actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo M _____ F _____

1-¿Conoce usted el Plan de actividades físico - recreativas para la circunscripción?

2-¿Se realizan actividades físico - recreativas de interés para los adolescentes en la circunscripción?

3-¿Qué actividades predomina? Físico – recreativas, Deportivas o Culturales

4-¿Se tienen en cuenta a la hora de realizar la programación de actividades a los directivos de la circunscripción?

Si----- NO-----

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

6-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- ocasional----- no se realizan-----.

7-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades físico -Recreativas en la Circunscripción?

ANEXO 3

ENCUESTA

Objetivo: Conocer la aceptación de las actividades físicas recreativas que se ofertan en la comunidad.

Edad_____

Sexo: M_____ F_____

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

Si_____ **No**_____

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

ACTIVIDADES	PARTICIPACION
Juegos de mesa	
Maratones populares	
Encuentros deportivos	
Festivales deportivos recreativos	
Actividades bailables	

3-¿Esta usted satisfecho?

En cuanto a: variedad de las actividades ofertadas en su circunscripción

Si_____ **No** _____

4-¿Con qué frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ **Mensual**_____ **Ocasional**_____

5-¿Qué actividades prefiere realizar?

ANEXO 4

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

ANEXO 5

Encuesta realizada a los especialistas

Objetivo: Conocer teóricamente la opinión de los especialistas sobre el plan de actividades físicas recreativas que se propone para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre las edades comprendidas en las edades objeto de investigación.

.Compañeros (as): Para la valoración del plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, le solicitamos su colaboración en las respuestas, de las siguientes preguntas, para lo que le anexamos las mismas.

- Aprecie las características de la propuesta y marque con una cruz la respuesta elegida.
- 1- ¿Qué considera de las actividades físicas recreativas que sustentan el plan? Adecuada____ muy adecuada____ poco adecuada____
- 2- El plan de actividades físicas recreativas que se propone tiene carácter integrador Si____ No____
- 3- ¿Se considera factible su aplicación en correspondencia de la edad adolescente? Si____ No____
- 4- ¿Los objetivos de cada actividad están bien definidos. Si____ No____
- 5- ¿Qué efectos trae consigo? Positivo-____ negativo____
- 6- ¿Los objetivos de cada actividad están bien definidos. Si____ No____
- 7- ¿Qué efectos trae consigo? Positivo-____ negativo____