

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FISICA NANCY URANGA ROMAGOSA

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FISICA EN LA COMUNIDAD.

**TÍTULO: Programa de actividades Físico-Recreativas para la
mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-13
años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las
Ovas.**

Autor: Lic. Marisela Sanchez García

Tutor: MSc Juan cabrera Torres

JUNIO 2011, AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN

Pensamiento

“Las cosas buenas se deben hacer sin llamar al universo para que lo vea a uno pasar. Se es bueno porque si; y porque allá dentro se siento como un gusto cuando se ha hecho un bien, o se ha dicho algo útil a los demás. Eso es mejor que ser príncipe: **ser útil** “.



José Martí

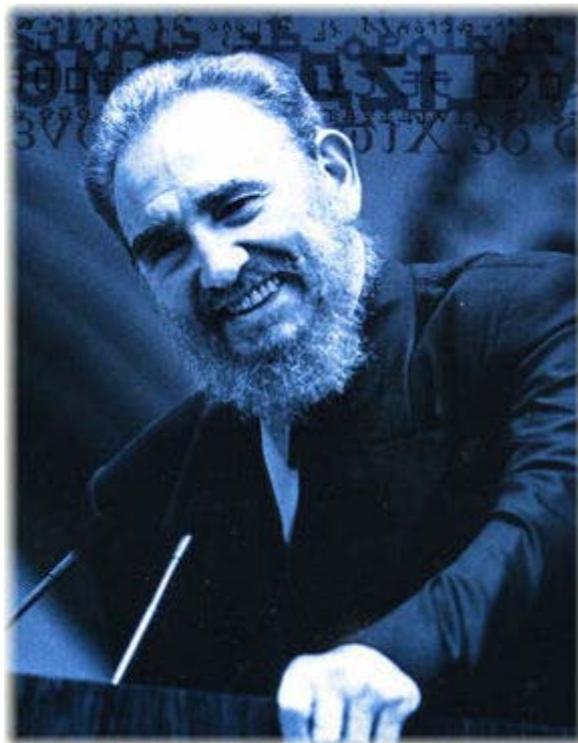
Dedicatoria

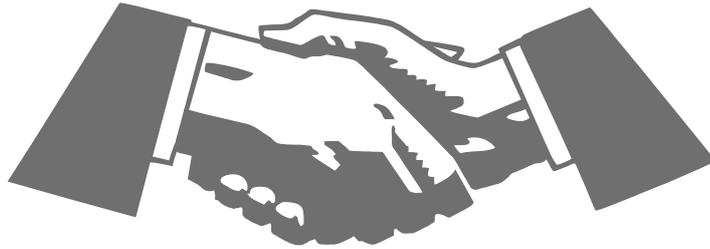
Dedico este trabajo a mi hijo Jelson por ser la razón de mi existencia.

A mis padres, por darme la vida, porque siempre están ahí, dando y amando incansablemente

A mi esposo por su paciencia y entrega

A nuestra Revolución.





AGRADECIMIENTO

A mi tutor por permitirme ser su discípulo, por su confianza, paciencia y disposición.

A todos los compañeros de la maestría, en especial al equipo de trabajo por estar siempre unidos en las buenas y en las malas.

A los docentes de la maestría, gracias por su ayuda en mi preparación y por su ejemplo humanitario.

A todos mis compañeros de trabajo y especialmente a la profesora Yaquelín Morejón por su oportuna ayuda.

RESUMEN

En estos tiempos en que nos vemos inmerso en transformar las comunidades se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo. La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigaciones debido a la importancia económica de la producción, los servicios y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, estas transformaciones 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 su gusto y preferencia cuestiones estas que se carecen en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los adolescentes propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo, en los adolescente haciéndose, necesario implementar un grupo de acciones encaminadas a mejorar aquellas conductas para el buen desarrollo humano proponiendo un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-13 años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas .

Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación y Adolescentes

INDICE

Introducción	7
Capítulo I. Fundamentación Teórica	19
1.1 Tiempo libre y su importancia social	19
1.2 El tiempo libre componente del tiempo social	20
1.3 Las actividades del tiempo libre	23
1.4 La recreación en el tiempo libre	25
1.5 La planificación de la recreación física	29
1. 6 La programación recreativa	34
1.7 Recreación física para un grupo comunitario	39
1.8 Comunidad. Concepciones generales	41
1. 9 Características psicológicas y motoras de la adolescencia	43
1. 10 Transformaciones anatómicas fisiológicas de los adolescentes	46
Conclusiones Parciales	48
Capitulo 2 Característica de la comunidad Cuba Nueva y análisis de los resultados	49
2.1 Característica de la comunidad	49
2.2 Característica de los adolescente de 11-13 años de la comunidad Cuba nueva	51
2.3 Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados	52
2.4 Propuesta del programa de actividades físico- recreativas	62
Conclusiones y Recomendaciones	73-74
Bibliografía	75
Anexos	76

INTRODUCCIÓN.

La problemática del tiempo libre en la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose ante estos especialistas entrenados para insertarse en una sociedad cambiante y a la vez capacitada para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor tiempo libre, la recreación ha constituido formas culturales, (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

En el país se le da una especial atención a los diferentes programas que se encuentran insertados en la recreación de la población, fundamentalmente en los jóvenes y adolescentes de las diferentes comunidades y barrios con el objetivo de ocupar el tiempo libre de la población en general, en este caso se estudia los adolescentes que se encuentran comprendidos en la edad entre 11 - 13 años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas.

El trabajo está dirigido a proponer actividades físicas recreativas con los adolescentes de la comunidad motivo de estudio, teniendo en cuenta las características motoras, morfológicas, fisiológicas, biológicas y pedagógicas donde se incluyen fundamentalmente los gustos y preferencias, los que permitirán hacer corresponder estas con la oferta y demanda.

Eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, lo cual constituye un ámbito complejo y vital, en todos los procesos, de desarrollo social. En materia social uno de los fenómenos generalizado en el panorama actual de cualquier sociedad del mundo, incluso desarrollada, es la reducción de las posibilidades de inserción social, sobre todo de las nuevas generaciones. Las naciones menos desarrolladas, además del asombroso incremento de fenómenos como los niños de la calle, la prostitución y el trabajo infantil, la drogadicción, el desempleo, la exclusión social, la violencia, la criminalidad, el deterioro de medio ambiental o la ingobernabilidad política, debe

asumir otros como las inevitables explotaciones demográficas, los conflictos éticos y armados, la feminización de epidemias como el SIDA y el aumento de las violencias domésticas con las fatales implicaciones sociales que estos suponen, no obstante en nuestro país con el triunfo de la revolución desde su inicio se trabajó en la dirección de eliminar todos los flagelos que gobiernos corruptos anteriores habían ayudado a implantar y a diseminar en nuestro pueblo, el que ha trabajado incansablemente.

Por eso hoy en Cuba la prevención descansa en los logros y ventajas socioeconómicas, políticas e ideológicas de nuestro proyecto social, de gobiernos, sistema de educación, de salud, la fortaleza de nuestra ideología, la política de empleo, la seguridad y la asistencia social. Examinar esta cuestión ha trascendido la necesidad social que lo condiciona y se convierte en una demanda incluso como parte de la formación profesional en el ámbito de las actividades físico- recreativas. En la década del 70 se llevaron importantes medidas a favor del mejoramiento de la actividad social sobre todo con la implementación y el aumento de la actividad física recreativa y deportivo para el aprovechamiento del tiempo libre y óseo. Mientras que en la década del 90 tuvimos un deterioro con el período especial ,donde sufrieron muchos renglones de la economía en nuestro país ,afectando a la población en general en la actividades físico- recreativas, para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención priorizando a los sectores poblacionales creando los consejos populares en 1992, siendo uno de sus objetivos la recreación de las comunidades a través de diferentes actividades, dirigidas por la dirección de deporte en los territorios en coordinación con las diferentes organizaciones políticas y de masas de cada comunidad.

Mediante el tiempo libre se realizan varias actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de sus intereses a la cultura del tiempo libre y necesidades en la sociedad.

El tiempo libre constituye una obligación en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo es importante como se planifican las horas de estudio, sino también podemos decir que el tiempo libre es necesario

planificarlo especialmente en los estudiantes, jóvenes, en aras de contribuir al desarrollo físico e intelectual.

El proceso de masificación deportiva ha sido uno de los lineamientos básicos de nuestra revolución, buscando lograr cada día un hombre más sano y capaz en todas las esferas de la vida del ser humano, este trabajo coordinado entre las ramas salud y deportes se han unido en la actualidad, el nivel de vida del cubano está en 70 años, similar y superior a grandes potencias capitalista, el modelo cubano es un ejemplo a seguir a nivel mundial ,este proceso incluso ha sido incluido en las misiones cubanas en países amigos como Venezuela y otros, donde las actividades físico-recreativas han jugado un papel de especial atención por la preferencia de los adolescentes y su inserción en estas como principal vía de ocupar el tiempo libre en las comunidades, utilizando como medio los planes de la calle y festivales deportivos recreativos en los barrios , los que permiten rescatar muchos de los valores hoy perdidos y que achacamos a situaciones influyentes sin pensar que las soluciones están en nuestros propios esfuerzos

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

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social de la personalidad del hombre nuevo.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier(1975), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, “como 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”(70,1). Esta es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

La necesidad de mejorar la calidad de vida de la población impone la búsqueda de una solución en la recreación a través de las actividades físico-recreativas que motiven el interés de los adolescentes de la comunidad Cuba Nueva y permita transformar la ocupación del tiempo libre.

Se puede decir que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas en aras de organizar las entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 13 años, en un espacio no solo como una diversión y entretenimiento, también como el enriquecimiento físico espiritual aunque teniendo en cuenta el desarrollo de la población en la comunidad por los grupos de edades en nuestra sociedad se hace casi imposible encontrar áreas que permitan desarrollar actividades para que la comunidad ocupe el tiempo libre, para planificar actividades físico-recreativas de total correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes con el objetivo de propiciarles un bienestar de satisfacción que permita la ocupación del tiempo libre dentro la comunidad .

La investigación se apoya en un diagnóstico inicial donde se pudo detectar que no existen suficientes actividades que den respuestas a la ocupación del tiempo libre es por ello que el propósito de esta investigación que se realiza como alternativa a la ocupación bien intencionada proponiendo un programa de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-13 años de la comunidad Cuba Nueva.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

En la comunidad que se investigo se observo que los adolescentes no cuentan con actividades físico-recreativas de carácter sistemático que desarrollar en su tiempo libre al analizar el programa de actividades de la comunidad en él se evidencia la carencia de actividades poca orientación y divulgación

Las personas que allí residen, manifiestan inconformidad con las actividades recreativas atractivas para la ocupación del tiempo libre, además de no tener en cuenta las necesidades particulares e intereses individuales de la comunidad así como una etapa de la vida tan importante como es la adolescencia específicamente los comprendidos entre las edades de 11-13 años. De ahí que se deban desarrollar acciones dirigidas para propiciar un desarrollo socio cultural educativo espiritual y auto desarrollo que promueva un proceso en la comunidad y que los adolescentes

participen como agentes transformadores de los cambios al modificar roles actuaciones lacrándose una mejoría en la ocupación del tiempo libre

En la encuesta aplicada se detecto que los adolescentes no cuentan con actividades físico-recreativas, de carácter sistemático, que desarrollan en su tiempo libre y que cumplan sus expectativas, lo cual trae consigo la decepción y el abandono a las mismas. No están realizando actividades ni físicas ni recreativas que las ayuden a conservar o mejorar su estado de salud y a su vez elevar su autoestima .Además podemos encontrar en estos adolescentes la incentivación al vicio, la corrupción, el alcoholismo y el rechazo a aspectos educativos los cuales pudieran influir de forma negativa en la formación de la personalidad de los mismos. Lo anterior permitió arribar al siguiente problema científico

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la ocupación el tiempo libre de los adolescentes (11-13) años en la comunidad Cuba Nueva?

OBJETO DE ESTUDIO: Proceso de la recreación en la comunidad

CAMPO DE ACCIÓN: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años)

OBJETIVO GENERAL

Proponer un programa de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad .

2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas?

3. ¿Qué actividades físico- recreativas se pueden seleccionar para contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas?

4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas aplicado para contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad Cuba Nueva?

TAREAS CIENTÍFICAS

1-Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos actuales que existen de la ocupación del tiempo libre el proceso de la recreación en la comunidad.

2-Diagnostico del estado actual que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad Cuba Nueva.

3. Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad Cuba Nueva.

4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico- recreativas aplicado para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

Para la realización de esta investigación se tuvo en cuenta la Comunidad de Cuba Nueva con una población general 79 adolescente y una muestra de 40 adolescentes que están en la edad 11-13 años de estos 18 son hembras y 22 varones lo cual es el interés de la investigación representando el 100%.Tipo de muestra aleatorio simple

Se inició la recogida de datos el 11 de Diciembre del 2010 los datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación.

ESTRATERGIA METODOLOGICA

Métodos teóricos

Análisis – Síntesis: En la determinación de las principales motivaciones recreativas a emplear así como la asimilación por parte de los adolescentes.

Histórico – Lógico: Permite partir del origen y evolución del tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, características biológicas para establecer un programa que responda a los fundamentos teóricos y a las necesidades

Inductivo – Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo de la investigación en función de elaborar el programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 11-13 años del poblado de Cuba Nueva

Empíricos.

Observación: Se realizaron a partir del 18 de marzo del año 2010 las observaciones de manera alterna donde se pudo observar su nivel de participación en las actividades físico - recreativas.

Encuesta: Fueron aplicadas a partir del mes de abril del año 2010 un total de 40 encuestas a los adolescentes de la comunidad. Los mismos tienen como objetivo conocer criterios en cuanto a los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre y el contenido de las preguntas que contiene la misma tiene relación con el objetivo de la investigación..

Entrevista: Se considero entrevistar en el mes de agosto del año 2010 tomándose como muestra a familias del lugar y proporcionaron criterios y opiniones de los diferentes factores de la comunidad así como de los Adolescentes residentes en la Zona.

Análisis documental Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el proceso de recreación en la comunidad, el tiempo libre además, para conocer las actividades físicas recreativas que se realizan

Entrevista con rango de informante clave: Proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes de la comunidad sobre las actividades físico- recreativas y sus características, las actividades que han realizado y lo que necesitan atendiendo a sus gustos el nivel de preferencia.

Consulta a especialista: Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del programa de actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes a un total de 5 especialistas con más de 10 años de experiencia en la actividad de la recreación física, se le consultaron cuatro temas de interés para nuestra investigación donde la información fue muy valiosa.

Intervención Acción Grupal: Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción, que supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

TÉCNICAS PARTICIPATIVAS.

En la **investigación-acción** participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso. Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o el problema a estudiar; y de porque se presupone que las personas piensen y debatan entorno a una determinada situación que puede ser el

punto de partida para la solución de un problema. Además asegurar el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

Como complemento de esta técnica se participo en **Forum Comunitario**, reuniones de coordinación de la comunidad invitándose a las autoridades del lugar para que tuvieran conocimiento de la problemática y que a partir de ese instante pudieran dar opiniones para llegar a un acuerdo de cómo solucionar el problema en la comunidad sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

MÉTODOS MATEMÁTICOS:

El procesamiento de los resultados se realizó apoyándose en los métodos de la estadística descriptiva como: distribución de frecuencias, representadas a través de tablas e histogramas de frecuencias y como técnica estadística el análisis porcentual.

INSTRUMENTO SOCIOLÓGICO

Autoregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de adolescentes el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia, un auto observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana.

Estudio de Presupuesto de Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de los adolescentes, permitiendo analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades Principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Validación por criterio de especialista: Permite validar la confiabilidad de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 – 13 años de la comunidad Cuba Nueva.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Actividad física:** Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

-**Recreación:** Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D", descansar, diversión y desarrollo. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

-**Deporte:** Son actividades que se realizan mediante reglas establecidas y tienen sus límites de participantes, así como la limitación del terreno, todo esto controlado por un árbitro central para que se hagan valer las reglas establecidas y en ocasiones hay árbitros asistentes. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

-**Juegos recreativos:** Cualquier forma que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

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

-**Ocupación del tiempo libre:** Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad. Rodríguez, E. (1982).

-Consejo Popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área. Colectivo de Autores Rusos (1988).

-Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación, llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de sus necesidades e intereses de esta. García, Julia de la C, 2002.

-Satisfacción recreativa: Es el estado de regocijo o aceptación que se produce en la persona, la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de los mismos Pérez Sánchez, Aldo, 2003..

-Conjunto de actividades: Es un grupo ordenados de normas o procedimientos que contribuyen a un fin. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

-Adolescentes: Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-16 años, este se caracteriza por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo. Golenma, D.1996.

-Grupos: Esta concebido como la piedra angular de la sociedad , es un conjunto de elementos en interacción dinámica, organizada en función de un fin, su comunicación debe ser clara , funcional y permanente, cuanto menor sea este mayor será la intimidad. Golenma, D.1996.

-Acción social: Son todos los procesos que se dan a través del grupo. Golenma, D .1996.

-Comunidad: Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros. Colectivo de Autores Rusos (1988)

-Comunidad Rural: Bajo la denominación espacio rural se hace mención al ámbito donde se desarrollan las actividades agrícolas y ganaderas, lo cual da lugar a fuertes relaciones vinculadas a características climáticas y edáficas que condicionan el hábitat, o forma de distribución de la población y ocupación del espacio. Suárez Rodríguez Michel (2006),

Novedad Científica: Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez las actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11-13 años de la comunidad Cuba Nueva.

Significación Práctico: Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en el programa visto desde dos dimensiones: la calidad en las funciones del puesto y el logro de de los máximos resultados productivos o de servicios, de gran utilidad en el programa de actividades físicas recreativas.

Socialización

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Fórum a nivel de Base junio 2008 Combinado Deportivo Las Ovas

Evento manos creadoras evento zonal del 2009 Combinado Deportivo

Fórum Ramal de ciencia y técnica Junio 2010 del Municipio Pinar del Río.

El trabajo consta de una introducción de 4 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado, dos capítulos, los cuales se describen a continuación.

Capítulo I. Se desarrollan los fundamentos teóricos metodológicos y la caracterización, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción, y además resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre.

Capítulo II. El análisis de los resultados, con las preferencias físico-recreativas, posteriormente se plantean el programa de actividades físico-recreativas con su fundamentación e importancia, que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes, finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEORICA

1-Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre de la comunidad

En este capítulo se tratará los diferentes argumentos teóricos que abordan los intereses de la investigación, después de revisado los documentos que tratan sobre la ocupación del tiempo libre en adolescentes, así como las actividades físico-recreativas, se tendrá en cuenta los aspectos desde el punto de vista morfo-funcional del organismo de la muestra en estudio y su desarrollo biológico, de gran importancia para la propuesta de actividades, como todos aquellos criterios de autores que fundamenten la investigación.

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

1.1 El tiempo libre, su importancia social

Weber (1969) el tiempo libre, es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad).

Su importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas.

Arteaga (2000) ha señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

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

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

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico- recreativa fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento.

1.2 El tiempo libre como parte del tiempo social.

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

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo 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, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad

.Realmente esta problemática es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que mucho se debate y escribe al respecto. Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas. 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 otros 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 social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña

el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla. En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del el tiempo libre y óseo ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Según lo planteado por A. Pérez (1997), en su libro Tiempo libre y recreación en el desarrollo local "señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar que el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción" (8-6) Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores, que se han referido a ellos con diferentes elementos planteando que el ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre , sino también a su reproducción técnica , acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas.

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos.

También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social la pedagogía con sus particulares enfoques, para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por que trabajamos o como se concibe el trabajo.

El autor B. Grushin, citado por A. Pérez 1997 afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones“. (8-5)

Otro de los conceptos analizados en diferentes literaturas guardan estrecha relación con lo planteado por B. Gruschin al manifestar que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoria de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988), que señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior.

Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.(60-67)

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

1.3 Las actividades del tiempo libre.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños, **adolescentes** y jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede

constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

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

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación donde se impone la necesidad de seleccionar las actividades en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes ,teniendo presente para esto las características de la comunidad, su ubicación para hacerla corresponder con una mejor oferta en correspondencia con la demanda.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la respiración, aumentan la vitalidad del organismo, el desarrollo de los adolescentes,

la formación de las cualidades fundamentales de la personalidad, así como provocan emociones positivas individuales y colectivas.

Por estas razones, se considera una herramienta fundamental en propósitos educativos y en este trabajo, como una alternativa en el desarrollo y educación de los adolescentes mediante actividades físicas en la sociedad. Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de estudio o trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en las condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes y adolescentes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio psicológico sobre bases rigurosas.

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 otros 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 la necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Es sumamente importante la observación con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al adolescente en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina "Auto desarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada adolescente de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social, mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

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

1.4 La recreación en el tiempo libre.

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

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Pérez Sánchez, A. (1998). al realizar su definición sobre la

recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” (43-123), muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación lo que se debe tener en cuenta , para una mejor planificación de las actividades físico recreativas en dependencia de los gustos y preferencias. Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Miranda (1996)” define que la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales”.

Teniendo como base el planteamiento del autor podemos plantear que la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para la ocupación del tiempo libre.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina.

Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etcétera, rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio.

Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones.

Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico, físico-recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

Por último, las discrepancias se expresan en la manera de entender la interdisciplinariedad presente y propia del campo.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-recreativa como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

El análisis sistemático de los procesos reales, de las tendencias y volumen de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual del tiempo libre y la recreación. Este estudio se distingue por tendencias bastante definidas a partir de la conceptualización de los elementos: tiempo libre y recreación, ya resaltados anteriormente.

Las investigaciones en la esfera del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y gnoseológicas 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: económico, médico biológico y sociológico y socio / psicológico.

A fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable que se determinen y valoren aspectos fundamentales como:

Nivel de desarrollo socio - económico, principales actividades socio - económicas, características socio - demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.), nivel de integración social y características grupales.

- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el por qué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.
- Características del medio físico - geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etcétera.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia.

Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas desde la estrategia de marketing han recibido poca atención en la literatura, tan sólo determinados trabajos realizados sobre la satisfacción del participante

. Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman los autores anteriormente consultados.

1.5 La planificación de la recreación física.

La planificación de las actividades físico recreativas debe iniciarse con el diagnóstico de la situación actual de las necesidades recreativo físicas constituye una etapa previa que proporciona una base para continuar con el proceso de planificación estratégica. No existe una metodología única para realizar el diagnóstico; de acuerdo a sus objetivos se utilizan procedimientos bastante detallados y en otras se aplican métodos más simples y concretos. El diagnóstico tiene como finalidad ayudar a los actores sociales decisores a identificar y analizar las tendencias de mayor impacto en el entorno de la comunidad. Para A. Pérez (1997), “los fundamentos teórico – metodológicos, en relación al diagnóstico en la planificación de las actividades físico – recreativas son los aspectos principales que se investigan de acuerdo a las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.”(24-122)

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etcétera.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la

disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas físico- recreativos

La diversidad de las actividades es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo -física. Es amparándonos en el motivo reseñado anteriormente que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Algunos de los parámetros de información y conocimientos sobre la recreación física en la comunidad, haremos mención a continuación:

- Diagnóstico de las necesidades e intereses recreativos físicos.
- Estructura, magnitud y contenido de la recreación en el municipio.
- Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas.
- Capacitación de los profesionales de la recreación física en el municipio.
- Que el programa de actividades tenga distintos niveles de dificultad.
- Que el programa de actividades varíe a menudo.
- Que el programa de actividades sea lo que la gente pide.
- Que ofrezcan distintos tipos de cuotas y la posibilidad de cambiar de una a otra.
- Selección de los indicadores de sostenibilidad de la recreación física en el municipio.
- Evaluación de los programas recreativo físicos para los distintos niveles de edad.
- Caracterización fisiológica y psicológica de la población residente en los consejos populares del municipio y por grupo de edades.
- Instrumentación de actividades recreativas físicas en la naturaleza que redunde en las dimensiones físicas, ambientales y sociales de la población del municipio
- Ejecución de las actividades del programa en función de los objetivos de los participantes.

Existen multitud de posibles citas y definiciones acerca de la “Planificación”, sin embargo para Aldo Pérez Sánchez, (2002). “la esencia de la planificación del tiempo libre consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con

la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad". (35-79) .

Teniendo en cuenta lo planteado por el autor podemos decir que la planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido para el municipio, Consejo Popular o comunidad, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físico-recreativas convocadas; surgen en este momento un grupo de reflexiones alrededor de los participantes y no en el análisis de lo que se dejó de hacer.

Se identifican en la literatura un grupo de componentes de la planificación entre los que sobresalen:

El proceso continuo que no se agota en un plan, sino que se expresa en diferentes planes y en un reajuste permanente entre medios y fines, desde un punto de vista analítico, la planificación es previa y preparatoria de las decisiones que serán aprobadas y ejecutadas, implica todo un conjunto de decisiones, de carácter técnico, político sistemáticamente relacionadas con las acciones, ya que la planificación está dirigida a la acción y no a lograr objetivos de conocimiento puro, teniendo como futuro el interés de la planificación el cual es predecir y pronosticar, dirigidos al logro de los objetivos, ya que la planificación es operativa cuando se han definido los objetivos, por medios preferibles, desde el punto de vista metodológico se trata de identificar los medios y recursos obtenidos.

En el proceso de la planificación de la recreación, no debe perderse de vista en la consecución de los objetivos, que estos desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes según los fundamentos didácticos de la recreación, son instructivos y educativos; cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura

que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La Recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Para una planificación eficaz desde un punto de vista científico y técnico será necesario observar los siguientes requisitos que plantea la literatura en relación a las actividades físicas de tiempo libre:

Toda planificación es en esencia un proyecto en respuesta operacional de la cuestión sobre el tipo de objetivos que se quieren, debe ser capaz de instrumentar e implementar adecuadamente los fines últimos de ese proyecto para que los objetivos sean alcanzables, teniendo en cuenta los recursos y los medios disponibles, como así también los condicionantes económicos, políticos, sociales y culturales que conforman el contexto donde se elabora y ejecuta la planificación.

La elección de medios debe asegurar el logro de los objetivos con la mayor eficacia y ritmos posibles y con el menor costo financiero, humano y social que establezca un curso de acción escalonado y continuo en el que se indiquen las etapas y modalidades del proceso, conforme una estrategia y estilo de desarrollo, que oriente la toma de decisiones y establezca las diferentes etapas asegurando su coherencia, compatibilidad, consistencia, operatividad e integralidad.

La planificación debe suponer un cambio efectivo respecto a la situación actual, valorado según el proyecto técnico que lo sustenta con la creación de procedimientos por medio del que, una vez elaborada la planificación, someta a un proceso de aceptación, rechazo o reelaboración del plan, en función de la expresión popular, sus opiniones y propuestas que permita reducir la incertidumbre, introduce la racionalidad en la acción, lo que equivale a creer que las acciones conseguidas sean las más racionales y coherentes.

Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Los niveles operacionales de la planificación. Si bien distintos autores reconocen niveles operacionales diferentes o utilizan terminología diferente, no obstante se pueden reconocer cinco niveles básicos:

La actividad: Es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza.

El proyecto: Es un conjunto de actividades concatenadas, constituye la unidad de un programa y puede realizarse con independencia de otros proyectos.

Programa: conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.

El Plan: Se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.

La planificación: Máximo grado de generalidad, completo y coherente, permite identificar y analizar sistemáticamente las oportunidades y amenazas actuales y que pueden surgir en el futuro, los cuales combinados con otros datos importantes proporcionan la base para que los actores sociales tomen mejores decisiones en el presente para aprovecharse de las oportunidades y evitar las amenazas. Planificación significa diseñar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad, en concordancia con los cambios que se van produciendo.

1.6 Las Programaciones Recreativas.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores generales 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 en el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edades

la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opción habilidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Sin embargo, la realidad práctica nos evidencia que aún estos elementos no se logran concretar eficazmente, manifestándose en la mayoría de los casos, programas faltos de integralidad, predominando la oferta difusa (actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres, etcétera., de forma individual) falta de una oferta planificada o programada (actividades cuya organización, aseguramiento o ejecución es realizado por organizaciones especializadas).

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

"Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes"

El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:

- **La institución:** A través de sus fines y objetivos.
- **Los participantes:** En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
- **Los dirigentes:** Que determinan objetos específicos y orientan la acción.
- **Los profesionales:** Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo el proceso.

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.

- Sus habilidades.

Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante. Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

El valor de un programa y de las actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorar la responsabilidad de los dirigentes, en primera instancia, llevar a desarrollar programa que afirmen la cultura personal. También hay involucrada una responsabilidad para enriquecerla, es decir, no mirar la cultura como "entidad inflexible" imposible de modificar. El programa debe tender a mejorar el nivel sociocultural del participante.

El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Debemos tener en cuenta que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y para el logro de fines. Para que el programa recreativo cumpla su alcance educativo debe tener líneas claves de acción:

- Que participen personas de diferentes edades.
- Que participen a la par hombres y mujeres.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones por diferencias políticas o religiosas

Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo.

Todos los factores descritos anteriormente constituyen la metodología recreativa para lograr el verdadero alcance educativo de la recreación, pero estos mismos factores son los que la hacen vulnerable cuando no es profesionalmente orientada.

Pues puede llegar a producir efectos contrarios a los deseados (contra-valores); por otro lado, las principales características de la actividad recreativa (libertad, espontaneidad y creatividad) deben ser cuidadosamente orientadas para no incurrir en el activismo.

Entre las características que debe reunir un programa recreativo se encuentran:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre faz distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

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

Flexibilidad:

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

1.7 Recreación física para un grupo comunitario.

Para un mejor trabajo en la estructura socio-política en el país se crearon los Consejos Populares que responden a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física, en relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades asemejan a la recreación para grupos comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El grupo o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio,

utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico-recreativas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas para la práctica de actividades físico-recreativas, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Para una mejor utilización de los espacios para la realización de actividades físico-recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre, se deben acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares.

Las Actividades Físico- Recreativas.

Las actividades físico - recreativas revisten una gran importancia social ya que no solo juegan un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que. Contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas 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

-Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.

-Fomento de las relaciones sociales.

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 Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

-Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa

-Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

-Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

-Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.

-Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

-Contacto social alegres en las experiencias colectivas.

-Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

-Regulación y orientación de la conducta.

1.8 COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata. De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente

constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico., Por lo que la familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

En el interior del grupo primario que es la familia, el rol de cada integrante "engarza" con los restantes mediante una serie de mecanismos de adjudicación y asunción de roles. Los miembros de la familia experimentan la necesidad de la seguridad

emocional, que en particular los más pequeños ven satisfecha en su relación con los padres.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada comunidad de lugar, un grupo de personas que viven cerca unas de otras.

El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en "Comunidad y sociedad" (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor: el alcoholismo y el escaso desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad rural en estudio.

El trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual llevará al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, donde se ha de considerar especialmente los elementos subjetivos.

1.9 Características psicológicas y motoras en la adolescencia.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una práctica educativa adaptada a las necesidades y vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento deportivo que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia.

Condiciones internas

Área cognoscitiva:

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional.

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimos.

Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo. Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y Convincentes muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

1.10 Transformaciones anatómicas, fisiológicas de los adolescentes

Sánchez Acosta(1996) explica que “de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en determinado período, 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.

Aparecen cambios significativos en los parámetros 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 de la caja torácica de ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura, si exista un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo.

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

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca: Aumento de la energía:

De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

La elevada irritabilidad.

La hipersensibilidad.

La fatiga.

La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo.

Desajuste del sueño.

Aumenta la fuerza muscular.

La masa del corazón aumenta 2 veces más y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea por lo que aparecen las palpitaciones, mareos, dolores de cabeza.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad y por lo que se hace necesario organizar a partir de los diferentes gustos y motivaciones un grupo de manifestaciones recreativas a fin de contrarrestar un grupo de costumbres desfavorables.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Por lo tanto desde el punto de vista fisiológico, los participantes consiguen algunos beneficios como:

Disminución del colesterol total, triglicéridos.

La estabilidad articular y la coordinación muscular.

La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.

Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.

Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.

Asegura una mayor capacidad de trabajo..

Aumenta la actividad enzimática.

Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los cambios bioquímicos durante la actividad física son

Aumenta la concentración de hemoglobina.

Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.

Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.

Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad de conocer e identificar las acciones de carácter físico en consecuencia con las particularidades de cada individuo. De ahí que el enfoque de toda programación vaya dirigida al bienestar y satisfacción, pero que persiga profundamente los logros que las ansias individuales y sociales humanas que se mantienen vigentes a través de la experiencia diaria y que en consecuencia vayan dirigidas hacia el auto-desarrollo de la personalidad del adolescente.

Conclusiones del Capítulo I

1. Existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físico recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen uso del tiempo libre de los adolescentes en actividades físico- recreativas para su formación integral.

2. Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 11 a 13 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

CAPITULO 2 CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNIDAD CUBA NUEVA Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD:

La comunidad con el nombre Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas fue creado el 12 de Febrero de 1979 caracterizándola se pudo determinar que esta ubicada en una Zona Rural intrincada alejada 5 kilómetros de Las Ovas municipio Pinar del Rio barrio con acueductos, electrificada. Prevalece el sexo masculino en la población y la edad del adulto mayor así como el nivel escolar es media.

Las principales ocupaciones y sustentos el cítrico y la agricultura, por su caracterización social se le denomina barrio priorizado donde se le da una atención por los diferentes sectores lo que ha provocado mejoría a la comunidad , es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales y de convivencia sobre la base de las necesidades de la mayoría de sus habitantes. Esta comunidad es portadora de las tradiciones, costumbres y hábito que permiten la identificación propia, que se expresa en el interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Antes del triunfo de la revolución esta comunidad se dedicaba por entero al cultivo del tabaco y su beneficio, las condiciones de vida de la población no eran las mejores en su mayoría, por lo que no se contaba con un programa que favoreciera el desarrollo físico-recreativo, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades de 11-13 años , hoy con los avances de nuestra revolución todo ha cambiado, ya existen programas dirigidos por el Combinado Deportivo y las organizaciones de masa que dan respuestas a las necesidades de estos adolecentes , pero aún son insuficientes en la comunidad en estudio.

Otros de los logros con que cuenta, es tener un profesor de recreación vinculado a la comunidad para promover el desarrollo de las actividades y un profesor de Cultura Física especializado en la atención a los diferentes programas de

actividades físicas en la población, las que tributan de forma sana y educativa a mejorar la ocupación del tiempo libre y la calidad de vida de los practicantes. Conociendo que posee, dos instituciones educacionales, una deportivas y una cultural, los pobladores manifiestan la necesidad de actividades físico- recreativas de manera planificadas donde la población pueda disfrutar de las mismas en su tiempo libre y especialmente para la adolescencia que es una etapa bastante compleja y de transito y que están invirtiendo ese tiempo en otras actividades. El poblado de Cuba Cueva perteneciente al Consejo Popular Las Ovas está estructurado de la siguiente forma:

1 Delegado por Circunscripciones.

.778 Habitantes

5 CDR.

1 Núcleo Zonales del PCC

1 Escuela Primaria.

.1 PRE universitario

1 Bodega de Abastecimiento.

2 Consultorios Médicos de la Familia. .

Tiene 9 Alcohólicos.

Cantidad de núcleos familiares 143

Niños de 0-6 años: 112

Niños de 7- 10 años: 129

79 Adolescentes comprendidos entre las edades de 11 a 15 años.(40 entre las edades de 11-13 años)

Jóvenes 144

Amas de casa: 38

Adulto mayor:103

Instalaciones deportivas: 2

LEVANTAMIENTO DE LA FUERZA TECNICA DEL INDER

Profesores de Recreación: 1

Profesores del Deporte: 4

Profesores de Cultura Física: 3

profesor de ajedrez: 1

Activistas: 5

LEVANTAMIENTO DE AREAS E INSTALACIONES DEPORTIVAS.

1 Cancha de Baloncesto rustica

1 Terreno de Beisbol

LEVANTAMIENTO DE MODULO RECREATIVO:

-Juegos de Domino: 3

-juegos de Dama: 6

-Juegos de Ajedrez: 4

-Mesa para juegos pasivos: 1

-Mesa para juego de Ajedrez: 1

Net de Voleibol: 1

Pelotas de Baloncesto: 2

Pelota de voleibol:2

Sogas: 1

La comunidad donde se realiza la investigación tiene una población de 778 habitantes lo que demuestra, que es una de las comunidades más pobladas.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas, que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables, ya que se asiste a las actividades políticas, se celebra la semana de la cultura del consejo con una amplia participación del pueblo.

2.2 CARACTERIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 11 Y 13 AÑOS DE LA COMUNIDAD CUBA NUEVA DEL CONSEJO POPULAR LAS OVAS

Característica socialmente a los adolescente de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad , que se manifiestan en ocasiones de manera negativa , algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad ,se evidencia

casos de conducta sociales no adecuadas ,como juegos ilícitos de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, el 15% de ellos provienen de familias de ciertas desventajas sociales que representan 10 adolescentes el 42 % de ellos estudian y la familia viven en condiciones favorable que se identifican en un total de 18 son del sexo femenino y 22 del sexo masculino .

2.3 VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.

Tabla 1 Distribución del presupuesto de tiempo de lunes a viernes, de la muestra estudiada según resultados del auto registro de actividades

Muestra	Actividades principales	Tiempo promedio	Por ciento
	Trabajo o estudio	6.02	25.8
	Transportación	1.50	6.0
40	Necesidades biofisiológicas	6.03	25.1
	Tareas domésticas	2.52	10.5
	Actividades compromiso social	2.58	10.4
	Tiempo libre	5.35	22.2
Total		24	100%

La tabla número uno, la que recoge los resultados de la observación para conocer la distribución del presupuesto de tiempo, en 24 horas, de lunes a viernes, de los adolescentes de la comunidad cuba nueva abordó los siguientes resultados: En cuanto al trabajo o estudio, el tiempo promedio fue de 6.02 para un 25,8%, en transportación ocuparon 1.50 para el 6%, las necesidades biofisiológicas ocupan un tiempo de 6.3 horas para el 25.1%, en las tareas domésticas invierten un tiempo de 2.52 para un 10.5%, otros de los aspectos observados fueron las actividades de compromiso social con 2 horas y 58 minutos representadas por un 10.4%, teniendo en cuenta la esencia de la investigación se observo el tiempo libre de los adolescentes el que tiene un cúmulo de 5 horas y 35 minutos para el 22.2%, por lo que se puede plantear que los mismos disponen de un tiempo amplio en el que se

deben de satisfacer un grupo de necesidades las que deben corresponderse con la con la demanda de los adolescentes.

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

Muestra	Actividades de tiempo libre	Tiempo Promedio
40	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.50
	Estudiar	0.16
	Practicar deportes	0.28
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.06
	Juegos de mesa	1.16
	TOTAL	6.30

Como se expresa en la Tabla No.2 las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas (6 horas y 30 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1 hora .26 minutos , jugar de mesa (dominó)promedio de 1 hora .16 minutos , visitar amigos 1 hora 6 minutos y , las demás actividades como son practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la inproductividad de las actividades que realizan. **Resultados de la Observación**

De un total de 15 actividades organizadas y desarrolladas en la comunidad Cuba Nueva en el período analizado, se puede considerar, de forma general, que aunque presentan cierta diversidad, no mantienen una adecuada sistematicidad. En el

resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la participación, donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la Calidad y Aceptación, que por ende también se comportaron de forma negativa (58% y 42% de Mala respectivamente)

Tabla No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas.

Actividades Observadas (15)	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (2)	Condiciones del lugar	-	42%	58%
Torneo de Fútbol popular (2)	b- Participación	-	33%	67%
Planes de la calle (3)	c- Calidad	-	42%	58%
Festivales deportivos recreativos (3)	d- Aceptación	-	58%	42%
Encuentro deportivo de Béisbol(2)				
Competencias de objetos volantes (1)				
Maratón popular (2)				

Tabla # 4

Resultado de la entrevista realizada a los adolescentes de 11- 13 años de la comunidad Cuba Nueva Consejo Popular Las Ovas con el objetivo de conocer si se realizan actividades físico-recreativas con los adolescentes de 11 - 13 años, para la ocupación del tiempo libre.

Aspectos	Resultados	%
1	Sí 4 No 6 A veces 30	10 15 75
2	Sí 3 No 9 A veces 28	7.5 22.5 70
3	Diaria Semanal 3 Mensual 5 Ocasional 32	7.5 12.5 80
4	Sí No 34 A veces 6	85 15
5	Sí 8 No 7 A veces 25	20 17.5 62.5
6	B 2 R 24 M 14	5 60 35

Con el objetivo de conocer si se realizan actividades físico-recreativas con los adolescentes de 11-13 años, para la ocupación del tiempo libre se realizó una entrevista cuyos resultados quedaron plasmados en la tabla número dos.

El primer aspecto a conocer fue si se ofertaban actividades físico-recreativas para los adolescentes, contestando 4 que sí para el 10%, 6 que no, representados por el 15% y 30 respondieron que a veces para un 75%, lo que muestra que no existe una oferta recreativa para los adolescentes que de respuestas a su demanda y necesidad de ocupar el tiempo libre.

Otro de los aspectos que se investigó fue si tenían conocimiento de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad donde 3 plantean que sí para un 7.5%, 9 que no para un 22.5% y 28 a veces representados por el 70%,

Determinándose que no existe divulgación de las actividades, lo que trae consigo que los adolescentes no ocupen su tiempo libre de forma sana.

Cuando se analizó la frecuencias con que se realizan las actividades, 3 respondieron que semanal para un 7.5%, mensual 5 para un 12.5% y ocasional respondió la mayoría representados por 32 adolescentes, para el 80%, en el caso de diario no respondió ninguno lo que muestra que existen dificultades con el desarrollo de actividades físico- recreativas con el objetivo de ocupar el tiempo libre, móvil fundamental del desarrollo de esta investigación.

El número 4 se dirigió a conocer si las actividades que se realizan satisfacen las demandas de los adolescentes para ocupar su tiempo libre, sí, no respondió ninguno , no 34 para un 85% y a veces 6 para el 15 % comparando los resultados obtenidos se pudo comprobar que las actividades que se realizan no satisfacen las demandas recreativas de los adolescentes en estudio, lo que demuestra que es una necesidad la búsqueda de actividades recreativas en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes de la comunidad Cuba Nueva

El aspecto 5 permitió conocer si se realizan los diagnósticos establecidos para conocer las preferencias de los adolescentes en cuanto a actividades recreativas respondiendo que sí 8 para un 20%, 7 que no representado por el 17.5% y 25 a veces para un 62.5%.

Para cerrar la entrevista se les pregunta la evaluación que ellos le darían a las actividades físico-recreativas en la comunidad en estudio donde solo 2 respondieron que bien para un 5%, 24 las evalúan de R para un 60% y de mal 14 para un 35%.

Todos estos resultados muestran que existe un déficit de actividades físico-recreativas en la comunidad de Cuba nueva y las pocas que existen no responden a las necesidades de los adolescentes, ni se corresponden con sus preferencias lo que demuestra que se debe trabajar por la creación de actividades que respondan a los intereses de esta población en estudio, por lo que se debe realizar un diagnóstico para conocer sus gustos y preferencia y de ahí seleccionar las actividades a ofertar, creando reglas en su correspondencia

Tabla # 5

Resultado de la encuesta realizada a los adolescentes de 11 – 13 años de la comunidad Cuba Nueva del consejo popular Las Ovas con el objetivo de conocer las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre.

Preguntas	Resultados	%
1	Sí 1 No 33 A veces 6	2,5 82,5 15
2	Sí 36 No -- A veces 4	90 0 10
3	Sí 28 No 3 A veces 9	70 7.5 22.5
4	Sí 35 No -- A veces 5	87.5 0 12.5
5	Mañana – Tarde 35 Noche 5	0 8.5 12.5

6	Deportivas: Béisbol, Voleibol. Fútbol. Juegos de mesas: Ajedrez, Domino, Tenis de mesa, Cubilete Pesca deportiva, Excursiones al Río Competencias deportivas Inter. CDR Encuentro con glorias deportivas.	92.5
---	---	------

La tabla # 5 muestra los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de 11 a 13 años de la Cuba Nueva con el objetivo de conocer las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre.

La pregunta # 1 dirigida a conocer si se siente complacido con las actividades que realiza en su tiempo libre, se llegó al siguiente resultado, 33 plantean que no para un 82.5%, y 6 que a veces para un 15%, el resto representado solo por 1 adolescente plantea que si para el 2.5%, esto muestra la necesidad que tienen los encuestados de las actividades físico-recreativas.

La # 2 se refirió a la importancia de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, donde 36 plantearon que sí tienen importancia representada por el 90%, 6 que a veces para un 10%, ninguno de los encuestados respondió que no.

El ítem # 3 el que investiga si les gustaría participar en actividades físico-recreativas en su tiempo libre, 28 plantean que si para un 70%, a veces 9 para un 22.5% y solo 3 que no para el 7.5%, esto sigue demostrando la importancia que tienen las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 - 13 años de la comunidad de Cuba nueva.

Continuando con la pregunta # 4 dirigida a conocer si le han propuesto participar en actividades físico-recreativas, 35 plantean que sí para un 87.5%, 5 a veces

para el 12.5%, quedando mostrado que a todos se les ha propuesto la realización de actividades físico recreativas.

El cuestionario # 5, el que se refiere al horario que les gustaría realizar las actividades físico- recreativas, en la tarde las prefieren 35 para un 87.5% y las noche 5 representados por 12.5%, ninguno de los encuestados prefirió el horario de las mañana para la realización de las actividades físico-recreativas.

La pregunta # 6 dirigida a conocer las actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta sus preferencias y orden quedaron seleccionadas en el siguiente orden:

Deportivas: béisbol, voleibol, fútbol.

Juegos de mesas: ajedrez, dominó, tenis de mesa, cubilete.

Pesca deportiva, excursiones al Río.

Competencias deportivas Inter. CDR

Encuentro con glorias deportivas.

Estas preferencias seleccionadas por los encuestados estuvo representadas por el 92.5% de los adolescentes el resto prefirieron otras actividades relacionadas fundamentalmente con la cultura y la televisión en general.

El resultado de esta encuesta muestra la importancia de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13 años de la comunidad de Cuba Nueva del consejo popular las Ovas por lo que se impone la necesidad de diseñar actividades que respondan a los gustos y preferencia del grupo

Tabla # 6**Resultado de la valoración de los especialistas**

Actividades Físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 11 - 13 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol	X		X		X	
Fútbol	X		X		X	
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete	X		X		X	
Voleibol	X		X		X	
Pesca deportiva	X		X		X	
Realizar excursiones al río	X		X		X	
Encuentro con glorias deportivas	X		X		X	

La tabla #6 muestra los resultados de la consulta a los especialistas donde los 5 coincidieron con las mismas respuestas en cuanto a la correspondencia con los adolescentes de 11 - 13 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación práctica.

El especialista número 1 manifiesta que las actividades físico- recreativo para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11-13 años planteadas por el

maestrante se corresponde con los intereses de los mismos, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación.

El 2 refiere que las actividades físico-recreativas a las cuales se hace referencia tienen un alto contenido, pues se condicionan todos los elementos, puntualizando en cuanto a su correspondencia con los adolescentes de 11 - 13 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación en la comunidad en estudio.

El especialista número 3 plantea que al hacer un análisis de las actividades físico –recreativas propuestas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-13 años por el maestrante Maricela Sanchez Garcia y teniendo en cuenta la Necesidad de estas actividades, sobre todo en la adolescencia, considera que dicho proyecto es pertinente, mantiene una adecuada coherencia puesta de manifiesto en cada actividad, incluyendo en ella la motivación, preparación de estos desde el punto de vista físico y ocupación del tiempo libre en la población estudiada.

El especialista número 4 consideró que las actividades físico-recreativas planteadas por el maestrante darán respuesta a un problema existente en la comunidad estudiada, con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 – 13 años al no contar con un programa dirigido a esta población en la comunidad en estudio, estas se corresponden con las orientaciones metodológicas, edad de los adolescentes y son de buena aplicación práctica en correspondencia con la oferta y demanda.

El número 5 consideró que las actividades físico-recreativas planificadas se corresponden con la edad de los adolescentes en estudio, guardan relación con las orientaciones metodológicas, tienen aplicación, son de fácil ejecución por los Profesores de recreación y activistas que trabajan en la comunidad.

Después de analizada la validación de los especialistas y las observaciones realizadas por cada uno de ellos se puede plantear que las mismas tienen el contenido adecuado para ser aplicadas en los adolescentes de 11 - 13 años de la comunidad de Cuba Nueva teniendo presente que no existe un programa de actividades que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en estudio, siendo estas de gran

importancia para la adquisición de los objetivos que persigue esta investigación y transformar la vida de estos en la comunidad.

Fundamentación del programa de actividades recreativas

Programa: conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.

- Es una herramienta que permite ordenar y sistematizar la información para realizar un trabajo
- Especie de una Guía de interrelación los materiales y las actividades
- Establece un grupo de actividades
- Designa responsable, hora, lugar, participantes, frecuencia y desarrollo

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el **programa** de actividades recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

2.4 Propuesta del programa actividades físico- recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 -13 años de la comunidad Cuba Nueva

Nombre del diseño de actividades: Por una adolescencia Sana, Alegre

Introducción.

Con este programa físico-recreativo se pretende incrementar la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de la comunidad Cuba Nueva partiendo del desarrollo de hábitos positivos propiciando el disfrute sobre la base de la cooperación, las relaciones de grupo. El mismo se fundamenta sobre la base de una mejor ocupación del tiempo libre de dicha comunidad, insertándolos a las actividades de carácter social, propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado, poniendo en función la creación de una cultura comunitaria.

Generalidades del programa de actividades físico- recreativas: el programa de actividades físico-recreativas consiste en poner en función un grupo de actividades de carácter sano donde la población de la comunidad Cuba Nueva disfrute de las ofertas físico-recreativas, sobre la base del empleo de su tiempo libre, partiendo de los gustos y preferencias de los adolescentes, no se excluye del programa de actividades a ningún miembro de la comunidad ya que se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan. Este cuenta con: un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos de su desarrollo.

Objetivo general:

Mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en actividades puramente sanas y saludables, de los adolescentes de 11- 13 años de la comunidad Cuba Nueva del consejo popular Las Ovas.

Objetivo específico:

1. Incorporar actividades físico-recreativas con el objetivo de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13 años.
2. Trabajar a través del programa de actividades físico-recreativas hacia el rescate de valores de los adolescentes de 11 – 13 años.

INDICACIONES METODOLOGICAS

Para poner en práctica el programa de actividades físico- recreativas se debe coordinar con los factores e instituciones de la zona y la comunidad.

1. Debe realizarse una amplia divulgación de las actividades que se van a efectuar a través de carteles informativos e Información directa a través de los CDR, todas ellas promovidas por los factores afectados en el diseño.
2. Conocer con antelación el lugar donde funcionará las actividades y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.
3. Darle un nombre alegórico a cada actividad, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés.
4. Se realizará fundamentalmente de lunes a viernes por ser los días de menos opción recreativas de los adolescentes en la comunidad.

Este diseño debe contemplar varios aspectos organizativos como son:

- Nombre de la actividad.
- Fecha.
- Hora.
- Lugar de realización.
- Actividades a desarrollar.
- Materiales, recursos e implementos necesarios.
- Personal de apoyo, entre otros.

Para que las actividades a realizar tengan objetividad y constancia se debe recoger sistemáticamente los resultados de la participación de los mismos. Y de esta forma tener un control de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, así como para medir el nivel de motivación de esta población.

El programa de actividades físico- recreativas se realizaran de la siguiente forma:

1. Juegos PRE-deportivos de béisbol, voleibol y fútbol):

Esto se desarrollará de formas competitivas y separadas en la comunidad teniendo en cuenta las características donde se puedan jugar cada juego. Las mismas se desarrollarán atendiendo a las especificidades de cada deporte, aunque para hacerlas más dinámica se le introducirá cambios en su duración

Béisbol

Material: Terreno, guantes, pelotas y bates (pueden utilizarse de forma rústica).

Objetivo: Contribuir a desarrollar a través del juego competitivo el compañerismo en los adolescentes, motivo de estudio, así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

Este juego se desarrollará en el terreno de beisbol de la localidad el cual lleva el nombre de la comunidad Cuba Nueva. En la realización del mismo se conformarán equipos de 8 jugadores teniendo en cuenta el número de participantes realizándose un todo contra todo a 2 vueltas, el mismo se desarrollará al flojo ya que la misma es de mayor dominio por los participantes y se jugará hasta que uno de los dos equipos realice siete carreras.

Regla

1- Si un equipo en la primera entrada hace siete carreras, para vencer tendrá que esperar que el otro equipo le toque batear, de empatarse se continuará el juego hasta que uno de los dos anote la mayor cantidad de carreras consumiendo su turno al bate correspondiente.

2- El jugador que de 3 faut es Aut.

3- Solo se permite el bate de madera, puede ser rústico.

4- Las demás reglas se regirán por las establecidas, las que pueden variar de acuerdo a los intereses de los participantes.

Voleibol

Materiales: Terreno, net, balones.

Objetivo: Contribuir a través del juego a desarrollar el valor de la honestidad de los adolescentes de 11 -13 años del sexo masculino así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

Este juego se desarrollará en un terreno rústico construido por el profesor de recreación y los integrantes de la comunidad, en el área aledaña al estadio de béisbol, la altura de la net será de acuerdo a las posibilidades de los participantes los que de conjunto con el profesor de recreación acordarán la altura, las medidas del terreno serán las oficiales.

Para la realización del mismo se conformarán equipos de 6 jugadores según los participantes y se realizarán un todo contra todo a 2 vueltas resultando ganador el que mayor número de juegos gane, el mismo será jugado de 3 set a ganar 2, donde los 2 primeros serán jugados a 20 tantos y si es necesario el tercero a 15.

Reglas

- 1- Ganará el set el primero que logre los puntos establecidos.
- 2- Es obligatorio realizar al menos 2 pases.
- 3- Las demás serán desarrollada por las reglas establecidas, las que pueden variar siempre que sean acordadas por los participantes antes de iniciar los juegos.

Fútbol

Materiales: Terreno, porterías, pelotas silbato y banderitas.

Objetivo: Contribuir a desarrollar a través de juegos el colectivismo en los adolescentes motivo de investigación, así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo

El mismo se desarrollará en el terreno de la localidad ya antes mencionado en el cual se marcará un terreno de 60 metros de largo y 30 de metros de largos por 2 de alturas, conformándose equipos de 7 jugadores, utilizándose el mismo sistema de los deportes anteriores donde ganará el equipo que mayor número de juegos gane.

Regla

1- Si al concluir el tiempo de juego planificado existe empate se jugarán cinco minutos más, de continuar se realizará una vuelta de penal de 3 tiros.

2- De persistir el empate se continuará con la rueda de penal donde resultará ganador el primero que anote.

3- Las demás se desarrollan por las reglas establecidas o las acordadas por los participantes antes de comenzar los juegos.

Los cambios realizados a estos deportes se hacen con el objetivo de que se desarrollen de forma más dinámica buscando una mayor motivación y participación de los adolescentes.

2. Juegos de mesa (ajedrez, dominó, cubilete, tenis de mesa):

Objetivo: Incorporar a los adolescentes a las actividades físico-recreativas, para la ocupación de su tiempo libre.

Estos juegos se realizarán en el local que ocupa el círculo social de la comunidad, el que cuenta con las condiciones para su desarrollo. Estos se jugarán de forma individual y por parejas teniendo en cuenta la asistencia y motivaciones de los adolescentes.

Ajedrez

Materiales: Mesa, sillas, tableros y piezas.

Desarrollo:

Este juego se desarrollará de forma competitiva individualmente teniendo en cuenta los participantes, donde tendrán que jugar entre sí. Las salidas se efectuarán como están establecidas las que llevan las piezas blancas la cual se determinará por sorteo, al final de la competencia resultará ganador el que mayor número de juegos logre ganar.

Regla:

1. Las partidas durarán hasta 30 minutos y gana el que de jaque mate, de no darlo en los 30 minutos el que más punto acumule, teniendo en cuenta el valor de las piezas.

2. No se permite conversar durante el juego.

3. La pieza que sea tocada hay que jugarla.

4. Los que observan los partidos no podrán conversar ni hacer exclamaciones.

Dominó

Materiales: Mesas, sillas y fichas.

Desarrollo: Este juego se realizará de forma competitiva por pareja, a 70 puntos se utilizará el dominó de 28 fichas por ser el reglamentado para competencias oficiales, así se podrá motivar a los participantes a participar en los eventos convocados por el Combinado Deportivo.

El sistema de juego será todos contra todos, a dos rondas y gana la pareja que más puntos acumule, cada partida tendrá un valor de cinco puntos para el ganador y tres para el perdedor.

Reglas:

1. No se permite conversar durante el juego.
2. La pareja que se detecte que esté haciendo señas a su compañero pierde la partida.
3. Las manos no deben permanecer encima de la mesa.
4. Comienza la partida el que coja el doble seis y después continúan rotando por la derecha.
5. Las fichas no se podrán arreglar durante el juego.
6. El jugador que se detecte tirando la ficha al jugar se le rebajará un punto a la pareja.

Cubilete

Materiales: Mesa y dados de cubilete.

Desarrollo

Se jugará en parejas a diez puntos, todos contra todos de tres a ganar dos, se le otorgarán cinco puntos al ganador y tres al perdedor, de existir un empate al final se tendrá en cuenta para determinar el primer lugar el encuentro entre ambos.

Reglas

1. Es obligatorio realizar los tres tiros.
2. Si se cae un dado al piso el tiro no es válido y si se repite la caída se pierde la oportunidad de continuar tirando.
3. No se permite realizar el tiro a otro jugador que no sea el de la pareja en competencia.

Tenis de mesa

Materiales: Mesa, raquetas y pelotas.

Desarrollo:

Este se realizará competitivamente de forma individual, donde cada uno tendrá que jugar con los demás, 3 juegos a ganar 2, estos se realizarán a 11 tantos y se llevará un control donde resultará ganador el que mayor número de juegos ganados acumule.

Regla

1. Para realizar el primer saque se discutirá tirando una moneda hacia arriba y continua sacando, quien gane el tanto.
2. Si un jugador llega a 8 puntos sin que el contrario logre marcar gana el partido.
2. Gana el que primero llegue a 11 tantos.
3. Las demás reglas serán las ya establecidas, las que pueden variar en dependencia de los intereses de los participantes, siempre que se acuerden antes de comenzar el primer juego, y es valida para todos.

. Pesca deportiva

Objetivo: Despertar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el cuidado y preservación del medio ambiente.

Materiales: anzuelos, pitas y vara criolla.

Desarrollo

Esta se desarrollará en el río aledaño a la comunidad. La actividad se realizará de forma competitiva por el método de captura y suelta, donde recibirán premios el que capture la pieza mayor y el de mayor cantidad de peces capturados, una vez llegado al río, antes de partir para los diferentes puntos de pescas donde tendrá un responsable velando porque se cumplan las reglas establecidas, se tendrá un conversatorio acerca de la importancia de no arrojar ningún desecho sólido u otras sustancias al río por las consecuencias adversas que estas traen al medio ambiente.

Regla

1. Solamente se tendrán en cuenta aquellos peces que sean capturados con anzuelo.
 2. Las piezas capturadas solamente se tendrán en cuenta aquellas que rebasen 15 centímetros.
 3. Solo se permite un arte de pesca por competidor (vara con cordel y anzuelo)
 4. El competidor que dañe el pez capturado al quitarle el anzuelo, no le puntea.
- Se darán 10 puntos por piezas.

4. Excursiones al río de la comunidad.

Objetivo: Despertar el interés de los participantes por la práctica de las actividades puramente sanas y saludables así como la ocupación del tiempo libre.

Desarrollo:

Esta se efectuará en bicicletas, carros de caballo, a pies, teniendo en cuenta las condiciones de los participantes, la salida será del círculo social de la comunidad con un recorrido de 1 kilómetro $\frac{1}{2}$ por camino, la distancia a recorrer es prácticamente llana. Este recorrido se realizará de tal forma que todos lleguen al lugar juntos sin que se quede nadie detrás, al llegar al río se acomodarán en un lugar previamente seleccionado el cual es sombrío y fresco cerca del puente de la carretera panamericana. En la estancia se desarrollarán baños de forma opcional y competencia de nado según el dominio de los participantes, así como juegos de participación y una charla educativa por parte de un representante de la comunidad de la promotora sobre la ocupación del tiempo libre y óseo, al terminar esta actividad se partirá de regreso por la misma ruta que se realizó el viaje.

Regla

1. No se permite alejarse de la zona de baño para evitar cualquier tipo de accidente.
2. No se permite llevar bebidas alcohólicas a la actividad.
3. No se permite la realización de juegos que no sean los planificados para evitar accidentes.

4. Competencias deportivas entre CDR.

Objetivo: Contribuir a través de los juegos competitivos a la incorporación de los adolescentes a las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre y óseo.

Materiales: Terrenos, pelotas, bates y guantes.

Desarrollo

Estas actividades se realizarán trimestralmente, las mismas se desarrollarán atendiendo a las especificidades de cada deporte.

Regla

1. Todas las utilizadas en los diferentes deportes y las que le fueron incluidas anteriormente en correspondencia con los intereses de los participantes.

6. Encuentro con glorias deportivas de la comunidad.

Objetivo: Despertar el interés por la práctica del deporte a través de conversatorios con las glorias deportivas de la comunidad, las que serán invitadas con antelación para garantizar su participación, dentro de estas glorias estará Orlando Echeverría y Giraldo Iglesia todos nacidos en la comunidad de Cuba Nueva.

Desarrollo

Se realizará mensualmente en horario nocturno en el círculo social de la comunidad, la actividad estará dirigida por un representante de la comunidad y las organizaciones de masas y el Combinado Deportivo

Programa Actividades físico-recreativas

Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Participan	Responsable
Voleibol	Lunes y Miércoles	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, silbatos y terreno	Adolescente - y población	Profesores de recreación deportivo
Béisbol	Martes y Jueves	4.30 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Terreno, pelotas, guantes y bates	Adolescente - y población	Profesores de recreación deportivo
Fútbol	Viernes	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, silbatos y terreno	Adolescente - y población	Profesores de recreación deportivo
Juegos de mesa (ajedrez, dominó, tenis de mesa y cubilete)	Diariamente	6.30 p.m.	Círculo social	Mesas, juegos, raqueta y pelota.	Adolescente - y población	Profesores de recreación deportivo
Pesca deportiva	Ultimo viernes de cada mes	4.30 p.m.	Río de la comunidad	Avíos de pesca y transporte	Adolecentes y población	Profesores de recreación deportivo

Realizar excursiones al Río	Primer lunes del mes	4.30 p.m.	Río de la comunidad	Bicicletas, carros de caballo y a pies	Adolescentes y población	Profesores de recreación y representante de la comunidad
Competencias deportivas entre los CDR	Trimestral último Jueves	5.00 p.m.	Áreas deportivas de la comunidad	Balones, pelotas, guantes, bates y silbatos	Adolescentes y población	Profesores de recreación deportivos
Encuentro con glorias deportivas de la comunidad	Mensual	8.00 p.m.	Casa de la cultura de la Comunidad	Equipos de audio, mesas y sillas	Adolescentes y población	Representante de la comunidad organizaciones de masas y C/D

Resultados a alcanzar

Lograr una mayor participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta formar mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos, lo cual favorece:

1. Alcanzar la máxima participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la comunidad.
2. Satisfacción de la mayoría de los adolescentes por el programa de actividades físico-recreativas.
3. Disminución de hábitos negativos por el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico-recreativas.

En este capítulo se realizó un análisis de los instrumentos aplicados para caracterizar la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 -13 años de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas y se ofrece la propuesta de las actividades físico-recreativas dirigida a la satisfacción de las necesidades de este grupo etario .

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad adquieren singular importancia la programación .organización y realización de actividades físico- recreativas en función de satisfacer la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes
- 2- El Diagnostico del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad Cuba Nueva arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de la programación recreativa, las cuales carecen en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad
3. El programa de actividades físico- recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se tuvo presente los gustos y preferencias y está estructurado sobre la base de objetivo general, específico, las orientaciones metodológica de las actividades.
4. La valoración de la utilidad del programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre permitió comprobar la factibilidad y posibilidad de aplicación de la propuesta de las actividades

RECOMENDACIONES

Poner en conocimiento a las estructuras competentes de cada zona, comunidad y región que las intenciones de este programa tengan un fin profiláctico en el desarrollo y empleo del tiempo libre de los adolescentes.

Aprobar el programa de actividades físico-recreativas y dar seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas al respecto e incorporar a todos los factores comunitarios en función para que este programa se perfeccione, se aplique y que se haga sentir su efectividad.

Bibliografía

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes de educación física y medicina deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
12. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
13. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
16. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).

17. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
22. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
23. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
24. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes.
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
26. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
27. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
28. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
29. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
30. Francia, A. Y Martinez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
31. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
32. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
34. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana

35. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
36. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
37. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
38. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes.(2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio
SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
39. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
40. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
41. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba, La Habana, Editorial Orbe.
43. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
44. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.

52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
53. Pastor Pradillo, V. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de Julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
55. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
56. 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". Barcelona, INEF.
57. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
58. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.

Anexo # 1

Guía de observación.

Objetivo: Determinar el presupuesto de tiempo en las actividades realizadas en 24 horas de lunes a viernes.

. Cantidad de observadores: 2

Tiempo total y frecuencia de la observación: 1 mes, con tres frecuencias por semana.

Tipo de observación: De campo.

Aspectos a observar:

Las actividades principales que realizan en 24 horas de lunes a viernes.

Trabajo o estudio.

Transportación.

Necesidades biofisiológicas.

Tareas domésticas.

Actividades de compromiso social.

Tiempo libre

ANEXO 2

Según resultados del Auto registro de actividades. Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) y fin de semana de la muestra estudiada.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver Televisión	
	Ir a fiestas	
	Escuchar música	
	Estudiar	
	Practicar deportes	
	Pasear	
	Visitar amigos	
	Juegos de mesa	
	TOTAL	

ANEXO 3

Guia de Observación.

Objetivos: Identificar que actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre.

Actividades a observar	Elementos observados
Torneos deportivos populares.	Idoniedad del lugar
Planes de la calle.	Participación
Festival deportivo recreativo.	Cálidad
Actividades deportiva y culturales.	Aceptación

ANEXO #4

Entrevista a los adolescentes de 11 a 13 años.

Compañero necesitamos que al responder las siguientes preguntas lo haga con sinceridad, pues la misma tiene el objetivo de realizar una investigación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13 años de la comunidad de Cuba Nueva.

Objetivo: Valorar el comportamiento de la actividad recreativa en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13 años.

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes en la comunidad de Cuba Nueva?

Si _____ No _____ A veces _____

2. ¿Tienes conocimiento de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad?

Si _____ No _____ A veces _____.

3. ¿Con que frecuencia se realizan?

Diaria _____ Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

4. ¿Las actividades que se realizan satisfacen las demandas de los adolescentes para ocupar su tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____.

5. ¿Se te ha realizado algún diagnóstico para determinar las preferencias recreativas en tu tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____.

ANEXO #5

OBJETIVO: Conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes (11-13 años) de la comunidad Cuba Nueva.

Encuesta a los adolescentes de 11 - 13 años.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Determinar las preferencias de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13 años de la comunidad de Cuba Nueva.

Agradecemos la colaboración de usted para dar respuesta al cuestionario.

Cuestionario

1. ¿Se siente complacido con las actividades que realiza en su tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

2. ¿Consideras importante las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

3. ¿Te gustaría participar en actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?

Sí _____ No _____ A veces _____

4. ¿Le han propuesto participar en actividades físico-recreativas?

Si _____ No _____ A veces _____

5. ¿Mencione en cuáles actividades físico recreativas te gustaría participar por orden de preferencia?

6. ¿Preferentemente en que horario le gustaría realizar las actividades físico-recreativas?

Mañana _____ Tarde _____ Noche _____

ANEXO #6

Estimado especialista:

Es de agrado dirigirse a usted en su condición de especialista, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de los instrumentos que se anexan, los mismos tienen el propósito de recopilar información sobre un estudio cuyo título es: **Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 11-13 años, de la comunidad Cuba Nueva del Consejo Popular Las Ovas.**

Se agradece su valoración para la validación del instrumento en los aspectos de: contenido y construcción. Para ello se le da a conocer el formato de validación en cuanto a: correspondencia con los adolescentes de 11 – 13 años, responden a las orientaciones metodológicas y si tienen aplicación.

La misma tendrá como objetivo:

La validación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 11-13 años, de la comunidad Cuba Nueva.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente.

Lic. Marisela Sanchez García

TABLA # 6

Actividades físico-recreativas	Correspondencia con los adolescentes de 11-13 años		Responden a las orientaciones metodológicas		Si tienen aplicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Béisbol						
Fútbol						
Juegos de mesa Ajedrez Dominó Tenis de mesa Cubilete						
Voleibol						
Pesca deportiva						
Realizar excursiones al río						
Encuentro con glorias deportivas						

VALIDACIÓN AL INSTRUMENTO

Datos de identificación del especialista # 1.

Nombre y apellidos: Lic. Onisleidis Núñez Perés

C.I. No: 73109050435

Profesión: Jefe de cátedra de recreación .

Centro de trabajo: Combinado Deportivo Las Ovas

Firma: _____

Observaciones generales: Las actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 – 13 años planteadas por el maestrante se corresponde con los intereses de los mismos, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación práctica.

Datos de identificación del especialista # 2.

Nombre y apellidos: Lic. Arelis Martí García

C.I. No: 79109050435

Profesión: . : Profesora de recreación

Centro de trabajo: . Combinado Deportivo Las Ovas

Firma: _____

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas a los cuales hago referencia tienen un alto contenido, pues se condicionan todos los elementos, puntualizando en cuanto a su correspondencia con los adolescentes de 11 -13 años, responden a las orientaciones metodológicas y tienen aplicación en la comunidad en estudio

Datos de identificación del especialista # 3.

Nombre y apellidos: Lic. Concepción Díaz Castro

C.I. No: 58031305362

Profesión: Subdirectora del departamento de cultura física y recreación .

Centro de trabajo: Combinado Deportivo # 4

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas planteadas por el maestrante darán respuesta a un problema existente en la comunidad estudiada, con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11- 13 años al no contar con un programa dirigido a esta población en la comunidad en estudio estas se corresponden con las orientaciones metodológicas, edad de los adolescentes y son de buena aplicación práctica en correspondencia con la oferta y demanda

Datos de identificación del especialista # 4

Nombre y apellidos : Lic yaritza Roque

C.I. No: 76041805303

Profesión: Profesora de Recreación.

Centro de trabajo: Combinado deportivo # 4.

Firma: _____

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas planificadas se corresponden con la edad de los adolescentes en estudio, guardan relación con las orientaciones metodológicas, tienen aplicación, son de fácil ejecución por los profesores de recreación y activistas que trabajan en la comunidad.

Datos de identificación del especialista # 4.

Nombre y apellidos: Yoel cano Montalvo

C.I. No: 70072204483

Profesión: Director Combinado Deportivo # 4

Centro de trabajo: Combinado Deportivo # 4

Observaciones generales: Las actividades físico-recreativas planteadas por el maestrante darán respuesta a un problema existente en la comunidad estudiada, con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 - 13años al no contar con un programa dirigido a esta población en la comunidad en estudio estas se corresponden con las orientaciones metodológicas, edad de los adolescentes y son de buena aplicación práctica en correspondencia con la oferta y demanda