

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”, PINAR DEL RÍO**

**TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

Titulo: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA LA
MEJOR OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES (18-
31 AÑOS) DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 24 DEL CONSEJO POPULAR
“RETIRO- BARRIGONAS”.

.

Autor: Lic. Nancy Marimón Boligán

Tutor: MSc. Gregorio Labrador Labrador

Marzo/ 2011

“Año 53 de La Revolución”

DEDICATORIA

- A nuestra Revolución que nos ha dado la oportunidad de superarnos cada día más .

- A mi padre que me ha orientado con su ejemplo cada día .

- A mis hijas Gema y Geily .

AGRADECIMIENTO

- Por la colaboración y ayuda prestada al profesor MSc . Gregorio Labrador Labrador .
- A los profesores y amistades que de una forma u otra dieron su aporte para hacer posible la confección del mismo .
- En especial a Gerardo Matos Días, venezolano por el apoyo brindado para la confección de este trabajo durante mi estancia en la hermana República Bolivariana de Venezuela .

RESUMEN

Es innegable la connotación actual dada en Cuba al trabajo comunitario y la puesta en práctica de proyectos encaminados al desarrollo socio cultural y mejoramiento de la calidad de vida de la población, propiciando un uso adecuado del tiempo libre y donde la recreación física se erige como una vía de gran valor. La presente investigación se enmarca en el consejo popular “Retiro- Barrigonas”, específicamente en la circunscripción 24, enmarcándose en los jóvenes (18- 31 años). Se comenzó el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, el que contempló un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico recreativa que existe, así como las necesidades e intereses recreativos de estos jóvenes, los cuales se obtuvieron a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista, los cuales permitieron la conformación del programa previsto, concebido sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. A través de la paulatina implementación de dicha programación, en la que se ha tenido en cuenta la divulgación, variedad y sistematicidad de las actividades, se ha podido constatar la aceptación de la propuesta, incrementándose los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

Palabras Claves: Tiempo libre, recreación física, Programación, jóvenes.

ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre el Tiempo Libre, la Recreación y la Programación de actividades Recreativo Físicas.	10
1.1- El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.	10
1.2- Las Actividades Físico Recreativas.	17
1.3- La Comunidad.	23
1.4- Particularidades de los Programas Recreativos.	31
CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Programa de Actividades Físico Recreativas.	33
2.1- Caracterización de la Circunscripción 24 del Consejo Popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis.	33
2.2.- Caracterización de los Jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del Consejo Popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis.	33
2.3 - Resultados de las Observaciones realizadas (primer momento).	34
2.4- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.	35
2.5- Resultados de la Encuesta a los Jóvenes.	36
2.6- Resultados de las Entrevistas.	37
2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas.	39
2.8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.	49
2.8.1- Valoración por Criterio de Especialistas.	49
2.8.2- Valoración de la Implementación del Programa.	50
CONCLUSIONES.	52
RECOMENDACIONES.	53
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Tras la creación del INDER, (Instituto Nacional de Deportes y Recreación) con el más hondo sentido humano a encaminado todos los esfuerzos para llevar La Educación Física, El Deporte y La Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, con independencia de este logro es evidente que las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que respondan a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y su desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articula activamente a ésta cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". (Dumazedier, 1964). Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D" Descanso, Diversión y Desarrollo. Las funciones que la recreación le están dadas, cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen el sujeto para realizar las actividades recreativas en su tiempo libre, es por ellos que Carlos Marx. Desde el siglo pasado planteó certeramente que "el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a

quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción. El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad. V. Pashtarov al referir dice... ``es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos para dominar las ciencias no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social. Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan son los jóvenes que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, los proyectos de intervención comunitaria deportivo recreativo para la ocupación del tiempo libre, deben partir de las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de esta y la contribución de la sociedad.

Nuestro municipio esta conformado por varios Consejos Populares, estos con varias circunscripciones y comités de defensa, así como diversas instituciones culturales y deportivas, las que deben contribuir al desarrollo de los comunitarios.

El consejo popular "Retiro Barrigonas" del Municipio San Luís, fue creado el 11 de Agosto de 1992. El cual desde mucho antes de su creación era conocido por Barrigona, el mismo siempre se caracterizó por ser un barrio marginal y de problema, al triunfo de la Revolución por su caracterización social se le denomina barrio precario insalubre donde se le da una atención priorizada por los diferentes factores, lo que a provocado mejoría en la calidad de vida de sus habitantes, aunque en la actualidad es conocida como una zona socialmente compleja que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental.

A pesar de contar con tres instituciones educacionales y dos deportivas los

moradores coinciden en que las ofertas de actividades son muy escasas limitando el tiempo al horario de 6 a 8 de la noche en terrenos en muy malas condiciones y en mayorías de los casos se realizan en caminos.

Al encuestar a los jóvenes de 18 – 31 años de edad de la circunscripción 24 de este consejo popular, lo que escogimos como muestra ellos plantean la necesidad de festivales donde primen según el sexo masculino Fútbol, Béisbol y Voleibol, y según las féminas Juegos de mesa, Voleibol y la Gimnasia Musical Aerobia de salón. Coinciden en la necesidad de ofertar actividades deportivas recreativas acorde a sus particularidades o intereses, reconocen que en la comunidad hay ofertas pero estas muchas veces se dirigen a otras edades y es por eso que sus intereses se desvían a realizar actividades indebidas.

Al entrevistar a los directivos plantean que existe un programa rectorado por los Combinados Deportivos, pero que las actividades programadas en reiteradas ocasiones son suspendidas, ocasionando esto la no sistematización de ellas y el descontento de la población, considerando estos funcionarios que la ocupación del tiempo libre se a convertido en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en esta comunidad, destacando la necesidad de planificar y llevar a vías de hechos los recursos con que se cuentan, las acciones y actividades propuestas para elevar la calidad de vida de los habitantes.

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que está ubicada en una zona rural, electrificada, prevalece el sexo femenino en la población y la edad del adulto mayor, así como el nivel escolar es medio, es un barrio precario, las principales ocupaciones y sustento son el Taller V – 13 – 32, Empresa Porcina, UBPC (Unidad Básica de Producción Cooperativa) Barrigona.

En su estructura Geográfica la circunscripción escogida colinda al sur con el Municipio San Juan y Martínez, al norte con la circunscripción 23 del mismo Consejo Popular, al este con El Jobito y al oeste con San Benito. Contando con un Círculo Social, el Sector de la PNR ``Policía Nacional Revolucionaria, la Empresa Porcina, la Escuela Primaria Juan Manuel Márquez, una Bodega y un Estadio de Béisbol rustico.

Al entrevistar al director del Combinado Deportivo plantea que las condiciones de la institución son precarias, las áreas están en muy mal estado y son muy escasas.

Al revisar el programa de actividades propuestas, estas carecen de calidad, muchas veces son irrealizable y no tienen en cuenta los intereses de los diferentes grupos etáreos.

La realidad exige que exista una buena planificación, partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivas recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social están encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como la edad, los gustos e intereses así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de diferentes actividades deportivas recreativas fortalece la salud y mejora la calidad de vida.

Esto demuestra que existen limitaciones en el conocimiento de los jóvenes para ocupar el tiempo libre, dado por la inexistencia de actividades deportivas recreativas y espacios para lograr la animación cultural, el esparcimiento y la calidad de vida.

Por lo que se plantea como **problema** de investigación: ¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, municipio San Luis?

Objeto de estudio.

El proceso de recreación en la comunidad.

Campo de Acción.

Ocupación del Tiempo Libre de los jóvenes (18- 31 años).

Objetivo General:

Proponer un Programa de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, municipio San Luis.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del onsejo popular “Retiro- Barrigonas”, municipio San Luis, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas elaborar para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis?
4. ¿Cuál es la utilidad del Programa de actividades físico recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis?

Tareas Científicas.

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas.

3. Elaboración del Programa de actividades físico recreativas a ofertar para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis.
4. Valoración de la utilidad del Programa de actividades físico recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre, de los jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, municipio San Luis.

Población.

Para la realización del trabajo se consideró una Población conformada por los 120 jóvenes entre las edades de 18- 31 años, residentes en la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis.

Muestra

Se seleccionó una muestra aleatoria de 40 jóvenes, los que representan el 33,3% con relación a la población.

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, probabilística, atendiendo al criterio de selección: de cada tres, uno.

Además se consideró una muestra secundaria conformada por los factores vinculados de una forma u otra a la planificación, oferta y realización de la Recreación en esta comunidad (15), la que se desglosa de la siguiente forma:

- Presidente del Consejo Popular -----1
- Presidente de la Circunscripción -----1
- Presidentes de CDR _____ 7
- Director del Combinado Deportivo ---1
- Promotores de Recreación ----- 2
- Activistas ----- 3

METODOLOGÍA.

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Para constatar acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación relacionado con la ocupación del tiempo libre como opción recreativa empleando actividades de este tipo y físicas, propiciando el análisis de los elementos de semejanzas con estudios similares y las Programaciones recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis y Síntesis: Para descomponer e integrar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los jóvenes y concretar en aquellas que por su impacto puedan incidir en el desarrollo del proceso investigativo en lo referente a la ocupación sana del Tiempo Libre.

Inducción y deducción: Para el análisis y reflexión de los elementos abordados en la búsqueda bibliográfica que nos servirá como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar y viceversa, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

Métodos Empíricos.

Análisis documental: Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa, así como revisión de programas recreativos ofertados.

Observación: A 5 de las actividades ofertadas en los últimos seis meses en la circunscripción 24 del consejo popular “Retiro Barrigona”, para constatar una serie de aspectos relacionados con la organización y realización de las mismas. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación (Anexo 2).

Encuesta: Se aplicaron dos, a la muestra de 40 jóvenes de 18 – 31 años: la primera, al inicio de la investigación, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a: oferta, variedad, participación, así como sus preferencias por las

actividades físico recreativas (Anexo 3) y la segunda, al final, una vez puesto en práctica el programa elaborado, con el propósito de conocer la aceptación de las actividades previstas en el mismo (Anexo 6).

Consulta a Especialistas: Para la valoración teórica del Programa de actividades físico recreativas elaborado, sobre la base de su: pertinencia social y factibilidad. (Anexo 5).

Pre Experimento: consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Programa de actividades físico recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Décima de Diferencia de Proporciones.

Métodos Sociales Comunitarios.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del Presupuesto Tiempo y el Tiempo libre de la población estudiada (40 jóvenes, 18- 31 años de edad, de la circunscripción 24 del consejo popular “Retiro Barrigona”, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Entrevista a Informantes Claves: Realizada al conjunto de factores vinculados de una forma u otra a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la comunidad estudiada (15), con el objetivo de valorar el comportamiento de dichos elementos, en aras de su mejoramiento. (Anexo 4).

Investigación Acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los jóvenes de 18 - 31 años de la circunscripción 24, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que vivimos.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de los resultados del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de

los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta (descriptiva), así como la Dócima de Diferencia de Proporciones (inferencial), para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Novedad Científica: El trabajo trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento normal de los jóvenes de 18 - 31 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen. Proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de jóvenes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Estructura de la Tesis.

El trabajo se ha estructurado en una introducción, donde se recoge la importancia y actualidad del tema, la situación problemática, así como el diseño teórico metodológico. A continuación se recoge el contenido en dos capítulos:

Capítulo I: Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo II: Se presenta el diagnóstico de la comunidad y el grupo poblacional estudiado, siguiéndole los resultados de los instrumentos aplicados.

Se expone el Programa de actividades físico recreativas elaborado.

Se argumenta la valoración teórica por el criterio de especialistas, así como la constatación práctica del Programa implementado.

Además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I- Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre el Tiempo Libre, la Recreación y la Programación de actividades Recreativo Físicas.

En el presente capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los jóvenes.

1.1- El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.

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 producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

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

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un

aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

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

La recreación esta muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Los estudiosos de la materia como:

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

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

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

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

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear, que en el tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

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

Muy interesante por consiguiente lo anteriormente planteado por el profesor argentino Manuel Vigo (1999) sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, son:

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

para todos los niveles sociales.

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

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un “sistema deportivo” una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

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

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

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

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

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

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

recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades.

Como resultado de la clasificación, se presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Características Socio-Psicológicas de la Recreación.

Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

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

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

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

Beneficios de la Recreación:

Físico – motrices

Social

Económico

En la salud

Cognoscitivo

En la comunidad social

Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la Recreación.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Juegos recreativos: Cualquier forma de juego 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.

Satisfacción recreativa: Es el resultado que expresa el niño después de realizada una actividad a pleno gusto y gozo.

Intereses recreativos: Es la elección de actividades que produzcan satisfacción propia.

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 las necesidades e intereses de esta.

Utilización del juego: Son los que se utilizan en la ocupación del tiempo libre, después de haber realizado actividades escolares, domésticas, fisiológicas y laborales.

Ocupación de tiempo libre:

Es la utilización 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.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio

se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

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

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

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

1.2- Las Actividades Físico Recreativas.

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

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como

objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La 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:

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

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

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele

llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.

Según las autoras Sacristán Carmen A; García, C, Julia. (2007) plantean que: “La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

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

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

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

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

El programa de la recreación física y la edad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de

recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio-sico-social de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Niños (0 hasta 14 años)
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años) (donde se encuentra nuestro objeto de estudio).
- c.- Adultos (31 hasta 60 años)
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

El programa de recreación física para los jóvenes.

Los jóvenes son el grupo etéreo al que va dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos, poblaciones y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace moverse dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés- en lo motor por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer. En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana

en que la suma de incidencias socioculturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la

ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

1.3- La Comunidad.

Violich. F (1989) define a la Comunidad como: “grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si”.

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

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

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

Problemas para la conceptualización de la Comunidad.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

La pertenencia a una colectividad definida como comunidad (en este caso vecinal) no excluye que, al mismo tiempo, el individuo pertenece a una.

Objetivos de la Comunidad.

Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al joven la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

Factores que intervienen en el desarrollo de las Comunidades.

En la sociedad actual asistimos a un proceso de desintegración de la comunidad, determinado por la acción de factores económicos y sociales muy diversos, que estimulan la actuación individual de los sujetos y tienden a desvincularlos del entorno comunitario en que viven. Sólo en el campo persisten aún condiciones de vida y trabajo que favorecen la supervivencia de fuertes lazos comunitarios, como p. ej. el relativo aislamiento, la necesidad de utilizar formas de colaboración basadas en el trabajo colectivo y una cierta autonomía de los poderes centrales, que obliga a tomar decisiones y movilizar recursos sin otra ayuda exterior.

Los procesos de industrialización y urbanización inherentes al capitalismo estimularon la movilidad social mediante el éxodo masivo del campesinado a la ciudad, lo que significa, entre otras cosas, la disgregación de las familias campesinas. Tanto la industria como la agricultura manejadas con los criterios de máxima rentabilidad del capital, contribuyen a crear polos de atracción para la fuerza de trabajo disponible.

A partir de los años 50 diversas organizaciones internacionales, en particular la ONU y algunas de sus dependencias como al UNESCO, UNICEF, FAO y otras,

iniciaron programas de asistencia a las comunidades, poniendo el acento en la necesidad de proteger las formas de vida de las comunidades rurales del Tercer Mundo, como vía para frenar el éxodo masivo a las ciudades, con los evidentes peligros de la superpoblación, el desempleo masivo y el abandono de las actividades económicas tradicionales, en primer lugar la agricultura.

Entre las intenciones actuales se pueden destacar, en primer lugar la búsqueda de soluciones a los problemas esenciales de las comunidades, mediante la movilización de los recursos y medios de los mismos interesados. En segundo lugar, atenuar la carga del estado, imposibilitado en muchos casos de atender esas necesidades por la escasez de recursos, buscando la cooperación de organismos e instituciones promocionales, fueran estas de carácter público o privado, íntegro de su cultura, hasta entonces desconocida o marginada.

Los programas de desarrollo comunitario, que en muchos casos iban acompañados de proyectos educativos para la comunidad, han derivado en los finales de los 90 hacia una concepción filantrópica y paternalista, convirtiéndose en no pocos casos en escudo para la implantación de programas de ajuste neoliberal y proyectos de descentralización que, con el pretexto de "aligerar" la carga financiera del estado y elevar la eficiencia en el uso de los recursos trasladan obligaciones históricas de la administración central hacia las comunidades, siendo estas últimas las encargadas de resolver las innumerables demandas de los pobladores.

Como señala M.T. Sirvent el concepto de "participación social", exigencia de los movimientos populares de los años 60 y 70, es ahora reutilizado en los documentos oficiales como instrumento de las políticas encaminadas a la reducción de los beneficios sociales, en primer lugar la Educación y la Salud, cuyo costo se pretende trasladar a las comunidades y, en definitiva al ciudadano. Dice Sirvent "lo que se reforma es una versión falsa, folclórica, centrada en la movilización de recursos comunitarios y el uso de mano de obra barata, sin que ello signifique modificación del sistema de poder".

Los presupuestos ideológicos de esa nueva conceptualización están bien

esclarecidos ..."las propuestas de participación comunitaria en varios documentos internacionales se apoyan en una noción de comunidad que esconde la diferenciación de clases, grupos sociales, intereses y necesidades colectivas diferenciadas. De manera general se entiende por comunidad un espacio para la convergencia de grupos...oscureciéndose así las relaciones sociales características de una sociedad polarizada.

Las particularidades del Trabajo Comunitario en Cuba.

El triunfo de la Revolución Cubana el 1ro. de enero de 1959 inició una etapa de radicales cambios tanto en la base económica de la sociedad cubana como en todos los elementos de la superestructura política, ideológica y cultural, la estructura de clases y grupos sociales y las relaciones entre éstos, así como los factores que influían en los procesos de configuración y desarrollo de las comunidades.

Las transformaciones económicas encaminadas a la industrialización del país estimularon una fuente de emigración hacia las ciudades, con el consiguiente debilitamiento de las comunidades rurales, particularmente en las montañas, a la vez que incrementó la densidad de las poblaciones urbanas, cuestión que solo pudo ser atendida de manera parcial. La construcción de viviendas asumió el modelo europeo de ciudades satélites, dando lugar a grandes aglomeraciones suburbanas con escasas condiciones para el desarrollo de sentimientos de pertenencia (por ejemplo: Alamar, Altahabana, etc).

En un corto período de tiempo se produjo un profundo proceso de movilidad social, resultado de la elevación del nivel cultural y profesional de la población, de la apertura de nuevos puestos de trabajo de alta calificación y de las continuas migraciones territoriales. De tal forma se produjo un acelerado deterioro de las comunidades históricas, que modificaban su composición socio-económica, perdiendo y asimilando nuevos miembros con mucha rapidez.

La aplicación de un modelo económico excesivamente centralizado limitó las posibilidades de autonomía y autogestión de las comunidades, que pasaron a depender absolutamente del Estado. El centralismo estuvo acompañado de

políticas paternalistas e igualitarias, que no tomaban en cuenta las particularidades de las comunidades sino, esencialmente, liquidar el atraso el campo con relación a la ciudad y equiparar los niveles de consumo de las clases y grupos sociales.

Como resultado de las difíciles condiciones en que se desarrollaba la Revolución, lo que obligaba a métodos de dirección centralizados, se generalizó una concepción burocrática que limitaba las posibilidades de conservación de las tradiciones comunitarias o la búsqueda de soluciones propias a los problemas de índole local, prefiriéndose las soluciones de carácter global, las propuestas únicas y los proyectos de alcance macro social antes que las alternativas que estimularan la diversidad.

Así, por ejemplo, fueron desechadas importantes fiestas tradicionales y substituidas por grandes espectáculos de escaso significado comunitario; no se estimulaban el funcionamiento de las asociaciones de vecinos y se promovía el reasentamiento de pobladores de diversas regiones del país en otras donde se abrían proyectos de desarrollo agrícola o industrial.

Las necesidades de la remodelación de la economía, imprescindible después de la desintegración del bloque socialista y la ex-URSS, determinan no sólo en la reformulación del modelo y los estilos de dirección, sino también en reconsiderar el papel de la comunidad como factor del desarrollo local, tanto económico como social.

Algunos investigadores cubanos se ocupan actualmente en la formulación de estrategias de investigación y definición de intenciones y dimensiones del trabajo como también en la realización de proyectos concretos que articulan el trabajo de la escuela con el de los agentes socializadores comunitarios.

De inmediato se han determinado las tareas fundamentales para la revitalización de las comunidades como agencias socializadoras:

- 1 Rescate de las tradiciones e identidad local.
- 2 Participación en la educación de los niños adolescentes y jóvenes.
- 3 Atención a los grupos más desfavorecidos: ancianos, enfermos, madres

solteras, etc.

- 4 Participación en la solución de las necesidades básicas de la comunidad: servicios de higiene, construcción de viviendas y servicios sociales, atención a la recreación, creación de fuentes de trabajo, etc.
- 5 Mejoramiento de la convivencia social: prevención del delito, educación ambiental, orientación familiar, etc.
- 6 Se pueden señalar problemas de carácter organizativo que son obstáculos al desarrollo de proyectos comunitarios.
- 7 La superposición de la división político-administrativo no es coincidente con la configuración histórica de los barrios.
- 8 La multiplicidad de tareas, acciones y esfuerzos de distintas agencias: por ejemplo: la escuela, el sectorial de salud, las organizaciones políticas, etc.
- 9 Las limitadas posibilidades de autogestión comunitaria: originada tanto en la escasez de recursos como en la supervivencia de mecanismos burocráticos de dirección.

Recreación Física y Comunidad.

Dentro del espacio problemático que ocupa el proceso de las actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los jóvenes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes conduce a plantear la necesidad de una valoración que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos jóvenes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los jóvenes.

Por consiguiente reflexionando vemos sobre este aspecto, que existen algunas dimensiones que se relacionan en tal sentido como son:

Dimensión Social.

- Existen Situaciones de indisciplina sociales, delitos. Donde estarán las medidas para enfrentarlos.
- Índice de participación de la población en todas las actividades de la comunidad (vigilancia, prevención, deportes, cultura, higiene, embellecimiento).

Dimensión educacional, cuyos indicadores son.

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Vínculo escuela-familia-comunidad.
- Dimensión salud, la que se evaluará según los indicadores.
- Existencia de posta médica y/o médico de la familia.
- Permanencia del personal de salud.
- Oferta de medicamentos en la comunidad.
- Donaciones de sangre.

En los jóvenes resulta una etapa fundamental comienza el desarrollo físico del hombre.

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

asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

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

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

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980). Para Kresh y Crutchfield (1982) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

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

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

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

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

Dimensión Cultural.

- Cumplimiento de los Convenios MES-Cultura.

- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del tiempo libre y la recreación en las comunidades.

Dimensión Ambiental.

- Número de micro vertederas.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

Dimensión Defensa Territorial.

- Funcionamiento del Sistema Único de Vigilancia y Protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa.

Dimensión de Servicios.

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.
- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo.
- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Participación del profesor de educación física en actividades comunitarias.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.

1.4- Particularidades de los Programas Recreativos.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

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

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

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

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

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

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

Para la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

La programación recreativa puede ser aplicada siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Programa de Actividades Físico Recreativas.

2.1- Caracterización de la circunscripción 24 del consejo popular “Retiro-Barrigonas”, del municipio San Luis.

El consejo popular “Retiro Barrigonas” del municipio San Luís, fue creado el 11 de Agosto de 1992. Este, desde mucho antes de su creación era conocido por Barrigona, caracterizándose siempre por ser un barrio marginal. Al triunfo de la Revolución, por su caracterización social se le denomina barrio precario insalubre, donde se le da una atención priorizada por los diferentes factores, lo que ha provocado mejoría en la calidad de vida de sus habitantes, aunque en la actualidad es conocida como una zona socialmente compleja que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental.

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que está ubicada en una zona rural, electrificada, prevalece el sexo femenino en la población y la edad del adulto mayor, así como el nivel escolar es medio. Las principales ocupaciones y sustento son: el Taller V-13-32, Empresa Porcina, UBPC (Unidad Básica de Producción Cooperativa) Barrigona.

En su estructura Geográfica la circunscripción escogida colinda al sur con el Municipio San Juan y Martínez, al norte con la circunscripción 23 del mismo Consejo Popular, al este con El Jobito y al oeste con San Benito, contando con un Círculo Social, el Sector de la PNR (Policía Nacional Revolucionaria), la Empresa Porcina, la Escuela Primaria Juan Manuel Márquez, una Bodega y un Estadio de Béisbol rustico.

2.2.- Caracterización de los Jóvenes (18- 31 años) de la Circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis.

Los jóvenes de esta comunidad, en su mayoría, presentan un bajo nivel escolar,

careciendo de una adecuada orientación vocacional. Su modo de actuación se caracteriza por:

- Desvinculación del estudio y el trabajo (prevalece).
- Ingestión de bebidas alcohólicas.
- Actividades ilícitas (juegos).
- Madres solteras en edades tempranas.

2.3 - Resultados de las Observaciones realizadas (primer momento).

Se realizaron 5 observaciones a actividades organizadas para los jóvenes en el Consejo Popular, en el período comprendido entre enero y junio del 2010, estas se enmarcaron en sus formas tradicionales, tales como:

- 1 Festival Recreativo
- 1 torneo popular de fútbol
- 1 competencia de béisbol
- 2 torneos relámpagos de dominó.

Tabla 1. Resumen general de las Observaciones realizadas.

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

Solo dos de las actividades (pasivas), fueron realizadas en la sesión de la tarde, entre semana; el resto se efectuaron el fin de semana (Sábado o Domingo), en la sesión de la mañana, no llegándose a realizar ninguna en el horario nocturno, ni con otro tipo de enfoque.

De acuerdo a lo que se expone en la tabla 1, se pudo observar que estas actividades, no siempre se realizaron en el lugar idóneo, siendo desfavorables: la

participación, la calidad y el nivel de satisfacción y grado de motivación de los participantes. Así mismo, la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

2.4- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada, se puede observar, en la tabla 2, los tiempos que, como promedio, se dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

El tiempo promedio dedicado a las necesidades Biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 9:02 horas, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre en relación a los tiempos dedicados a las Tareas Domésticas (23 minutos) y las actividades de compromiso social (25 minutos).

El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de Tiempo Libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (5 horas, 45 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico recreativas de carácter organizado. (Tabla 2).

Tabla No. 2- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del Auto registro de Actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO (Horas- minutos)
40	Estudio	6:20
	Transportación	2:05
	Necesidades biofisiológicas	9:02
	Tareas domesticas	0:23
	Actividades de compromiso social	0:25
	Tiempo libre	5:45
	Total de horas	24horas

De acuerdo con lo que se refleja en la Tabla No. 3, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede apreciar que casi la totalidad de ellas son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de practicar deportes (0:45), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del Tiempo Libre.

Tabla No.3- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO
40	Ver Televisión	1:42
	Pasear	0:14
	Escuchar Música	0:32
	Estudiar	0:40
	Practicar Deportes	0:45
	Ir a Fiestas	0:22
	Encuentro con amigos	0:30
	Juegos de Mesa	0:35
	Otras	0:25
	TOTAL	5:45

2.5- Resultados de la Encuesta a los Jóvenes.

En resumen, los encuestados manifiestan desconocimiento por la oferta de actividades recreativas en la comunidad, ya que un mayoritario 80% declara no conocerlas, tal y como se muestra en la tabla 4. Esto evidencia dificultades en la divulgación, entre otros elementos que pudieran incidir.

Tabla No.4- Conocimiento de las actividades ofertadas. (Encuesta).

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
40	8	20	32	80

Así mismo, estos señalan que las actividades que más se organizan son: los

Festivales Recreativos, los juegos de mesa y los torneos deportivos, predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

Con relación a las preferencias recreativas de estos jóvenes, resaltan entre las más mencionadas, las actividades de contenido físico y vinculadas con las manifestaciones deportivas, lo que se puede apreciar en la tabla 5.

Tabla No.5- Preferencias Recreativas. (Resultados de la encuesta).

Muestra	Actividades	Total	%
40	Voleibol	28	70
	Competencias de Minifutbol	26	65
	Juegos tradicionales	18	45
	Competencias de béisbol	23	57
	Actividades socio culturales	17	42
	Festivales recreativos	12	30
	Acampadas	14	35
	Juegos de mesa	11	27

2.6- Resultados de las Entrevistas.

En las entrevista realizadas (Anexo 4) a las personas vinculadas, de una forma u otra, con el desarrollo de la Recreación en esta Comunidad (15), todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de los jóvenes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal, pero que generalmente se desarrollan mensualmente, no lográndose sistematizar la oferta de estas.

Por otra parte se refiere, la existencia, en determinados momentos, de Programaciones recreativas, pero estas han estado conformadas de forma general (sin diferenciar grupos de edades) y no de forma específica para los jóvenes, en correspondencia con sus particularidades, gustos y preferencias.

Además afloran insuficiencias en la gestión, coordinación y divulgación de las actividades que se planifican.

Los encargados del desarrollo de estas actividades, al no existir una planificación adecuada, no tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, ni celebraciones; tampoco confrontan las preocupaciones de los electores, debido al insuficiente trabajo que se realiza. Predominan en la comunidad actividades recreativas pasivas como son el dominó y el juego de damas.

Coinciden en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen un freno para lograr un adecuado desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad con los jóvenes, señalando que:

- Existen carencias de medios para poder desarrollar las actividades.
- Limitadas ofertas de actividades.
- Insuficiencias en la planificación, la coordinación y el aseguramiento concretándose las actividades a la forma de realización individual por parte de los jóvenes de esta comunidad.
- La sistematicidad y variedad de las oferta de actividades recreativas no es la adecuada.
- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.

Después de haber realizado un análisis crítico del instrumento aplicado arribamos a las siguientes regularidades:

- Poco conocimiento del las actividades recreativas por parte de los jóvenes dada por la poca frecuencia que se realizan las mismas.
- Poca divulgación y estrecha propuesta de actividades físico recreativas.
- La frecuencia de realización es muy pobre.
- El horario en que se realizan las mismas no es el más adecuado limitando el desarrollo de las actividades.
- Poca variedad y flexibilidad de las actividades.

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

Partiendo de estos resultados es que se procede a la elaboración del Programa de actividades físico- recreativas para dar respuesta al logro de una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes del lugar, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias.

2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas.

Nombre: “Juventud Alegre”.

Fundamentación.

El presente Programa ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos jóvenes y sobre la base de la flexibilidad, 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, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter formativo de las mismas.

Este ha sido concebido para un marco temporal de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

Objetivo General.

Propiciar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes (18- 31 años) de la circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, municipio San Luis, a partir de una variada oferta de actividades físico recreativas, en función de sus

necesidades, gustos, preferencias y el desarrollo multilateral de estos.

Objetivos Específicos.

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.
2. Incrementar los niveles de participación de los jóvenes en las actividades físico recreativas programadas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Fomentar una cultura recreativa y de utilización del tiempo libre de esta población, previniendo hábitos y conductas negativas y propiciando el desarrollo de valores acordes a los principios de nuestra sociedad.

Programación Recreativa.

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

Tabla No.6 – Oferta de Actividades Físico- Recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales recreativos	Estadio beisbol	Mañana	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Área recreativa rústica	Mañana	Mensual
3.	Torneos deportivos Populares Béisbol- futbol- voleibol	Estadio beisbol	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Círculo Social	Tarde Noche	Mensual
6.	Exhibición Manifestaciones Deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Mensual
7.	Encuentro con glorias deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Trimestral

8.	Excursiones	entorno	Tarde Noche	Mensual
9.	Actividades socio culturales.	Círculo social	Noche	Quincenal
10.	Juegos de mesa Libres	Círculo social	Tarde Noche	Semanal

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festivales Recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los jóvenes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad.

Organización.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los jóvenes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el Domingo, en le horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el estadio rústico de beisbol, pudiéndose llevar a otras zonas ubicadas dentro del poblado, con condiciones favorables, previa coordinación y aseguramiento.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- Juegos de mesa (servicio móvil de ludoteca pública)

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís, Go.

La Participación y realización serán libres, a opción de los participantes.

Área No.2- Juegos predeportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3-Juegos tradicionales.

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), peregrina, tracción de la soga, palo encebado. Competencias de Juegos de ocasión, Tesoro escondido.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile.

Área No5- Actividades deportivas.

Fútbol, Voleibol recreativo, Bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan

surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los jóvenes diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización.

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el área recreativa rústica, pudiéndose aprovechar otros espacios del perímetro de la comunidad, según se de el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- 1 Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda, en correspondencia con las tradiciones del lugar.
- 2 Competencia de cabuyería.
- 3 Palo encebado
- 4 Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- 1 Carreras de sacos.
- 2 Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- 3 Carrera en chancletas gigantes colectivas.
- 4 Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques.

- 5 Transporte de objetos.
- 6 Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- 7 Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el profesor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No.3- Torneos deportivos populares.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Organización.

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Béisbol, el Fútbol, y el Voleibol, teniendo en cuenta el aprovechamiento de las áreas rústicas existentes, las que serán acondicionadas y mejoradas con la acción colectiva de los participantes,

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes Circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden

con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.4- Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos étnicos.

Organización.

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Actividad No.5- Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los jóvenes, aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización.

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchí, Tenis de Mesa, Juegos de Ludo teca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo

planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del Profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

Actividad No.6- Exhibición de Manifestaciones Deportivas.

Objetivo: Exaltar los valores positivos de otras manifestaciones deportivas de interés para los jóvenes.

Organización.

Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de Combate y Artes Marciales, como el Tae Won do, el Tai Chi, etc., de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido es el Círculo Social, se podrán desarrollar en otros sitios de la Circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de ejecutantes como espectadores.

Actividad No.7- Encuentros con Glorias Deportivas.

Objetivo: Fomentar en los jóvenes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

Organización.

Se prevén dos, tres formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en

general, en el Círculo Social u otro local designado, con las condiciones adecuadas.

- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los jóvenes, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

Actividad No.8- Excursiones.

Objetivo: Propiciar el disfrute de actividades en contacto con la naturaleza, fomentando el cuidado y protección de la misma y la educación de valores como la colaboración y ayuda mutua y la responsabilidad.

Organización.

Se realizará el fin de semana, previa coordinación con los factores implicados según el lugar escogido, de acuerdo a los intereses de los participantes.

Actividad No.9- Actividades Socio Culturales.

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los jóvenes, el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.10- Juegos y Actividades Libres.

Objetivo: Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

El Profesor de Recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la Circunscripción.

Indicaciones Organizativas Generales.

- 1 Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- 2 Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de

los barrios del Consejo Popular, tanto por los activistas como por los demás factores.

- 3 Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- 4 Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- 5 Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- 6 Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

2.8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.

2.8.1- Valoración por Criterio de Especialistas.

Para la valoración teórica del programa de actividades recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Se resalta lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

2.8.2- Valoración de la Implementación del Programa.

La implementación del Programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los jóvenes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 7, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

**Tabla No. 7 - Resumen general de las observaciones realizadas (5).
(segundo momento).**

Actividades Observadas	Indicadores	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festiv. Recreat. (2)	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
Fest.Jueg.Trad.	b) Participación	2	40	3	60	-	-
Torn.Deport. Popular Futbol	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
Torn.Relámp.Jueg.	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

de Mesa							
---------	--	--	--	--	--	--	--

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 8.

Tabla No.8- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas. (N= 20).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altament. Significat.
	De Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altament. Significat.

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

A su vez, fue aplicada a los jóvenes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 6), entre cuyos resultados generales arrojó:

- 1 Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, en cuanto al conocimiento de los encuentros deportivos, festivales recreativos, maratones populares, así como su organización.
- 2 Las actividades más gustadas: los torneos deportivos, las actividades socio culturales y el festival de juegos tradicionales.

CONCLUSIONES

1. En el análisis de las fuentes bibliográficas consultadas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, se constata la gran connotación de las actividades físico recreativas, especialmente por su carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etéreo.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los jóvenes (18- 31 años) de la circunscripción 24 del consejo popular “Retiro- Barrigonas”, en cuanto a la ocupación del tiempo libre, presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El Programa de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los jóvenes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad del Programa de actividades físico recreativas, propuesto, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas, las que han contribuido a la integración social de los mismos.

RECOMENDACIONES.

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Continuar profundizando en estudios y propuestas de este tipo, en aras del perfeccionamiento constante de la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales. y etáreos, propiciando un cada vez mejor empleo del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA.

- Albarán, M. A. Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y - Recreación de Puerto Rico. (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual, (1993).
- Arias, Héctor. La Comunidad y su Escuela. - La Habana: Ed. Pueblo y Educación, (1995).
- Areas G Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico y cultural. La Hbana: Ed. Pueblo y Educación, (2002).
- Ásanos, L. . Gestión de tiempo libre. Barcelona: Ed. Publicaciones, (2000).
- Barrientos, J, G. Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, en Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, (2005).
- Bollón, R. Las actividades turísticas y recreacionales México. Ed. Trillas, , (1983)
- Butler, G. Principios y métodos de Recreación para la comunidad Buenos Aires. Ed. Gráfica Ameba, (1963)
- Camerino, O. y Castañar, M. "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Ed. Paidotribo, (1988).
- Camerino Foguet, O. Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones, (2000).
- Cagigal, J. M. "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119, (1971).
- Cervantes, J. L. Programación de Actividades Recreativas. Ed. México, Mugía y Hnos, (1992).
- Colegio Nacional de Educación. Programación Recreativa II. Antología. México.Ed. Conalex, (1990).
- Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. Actividades físicas y recreación, México.Ed.

- Conalex (1990).
- Cuenca, M. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto, (2000).
 - Cutrera, J. C. Técnicas de recreación. Buenos Aires. Ed. Stadium, (1987).
 - Danfor, H. Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires. Ed. Gráfica Omeba.(1966).
 - Daltel W. Juegos recreativos. Berlín. Ed. Tribore. (1976).
 - Dirección Nacional Recreación del INDER “Documentos rectores de la recreación física en Cuba” La Habana, Ed. Deportes. (2003).
 - Domínguez L. Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. La Habana. Ed. Félix Varela. (2003).
 - Dumazedier, J. Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Ed. Fontanilla. (1964).
 - Dumazedier, J. Realidades del ocio e ideologías. Barcelona: Ed. Fontanella. (1971).
 - Fuentes, Núñez, R. Tiempo libre. España. Ed. Revista digital Educación Física y Deportes. (2001).
 - Franch, J. Y Martinell, A. “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Barcelona. Ed. Piados. (1995).
 - Gymnos. Programación Recreativa II. Madrid. Ed. Colegio Nacional de Educación (1990).
 - García, M., Hernández, A. y Santana, O. “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Ed. Orbe, La Habana.(1982).
 - García Montes, M. E. Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (1996).
 - García Tomaza, R, M, Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.´´ La Habana, Ed. Alfredo López (1998)

- González, Nidia. Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana. (1999).
- Gould, D. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ed. Crítica. (1996).
- Guerrero S. Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Ed. Impresora José A. Huelga. (s.a).
- Grushin, O Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información. Ed. Científico Técnico. (1966).
- Gutemberg, E. Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular. (1994).
- Hernández Mendo, A. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores en Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002). (2000).
- Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC. (1994).
- http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm
- Kotronitski, A. Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Moscú. Ed. Progreso. (1977).
- Laloup, J. El problema del tiempo libre. Madrid. Ed. Nacional. (1969).
- Lares. A. Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño. Venezuela. (1968).
- Listello, A. Recreación y Educación Física Deportiva Buenos Aires. Ed. Kapeluz. (1988).
- López Andrad, B. Tiempo libre y Educación. Madrid. Ed. Escuela

Española.(1982).

- Martínez del Castillo, J. 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. (1985).
- Martínez del Castillo, J. "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física Barcelona. 4: 9-17 . INEFC. (1986).
- Martínez Gámez, M. "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, (1995).
- Meléndez Brau, Nelson. Introducción al Estudio de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Ed. Centro de Estudio del Tiempo Libre. (1999)
- Mendo, A. . "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com. (2000).
- Mesa, G. La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, España. Ed. Universidad de Barcelona. (1997).
- Mesa, G. La formación Profesional en Recreación: ¿Un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.(2000).
- Moreira. R. La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Ed. José A. Huelga. (1979).
- Munne, F. Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico México. Ed. Trillas. (1980).
- Oliveras, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". La Habana. Grupo para el desarrollo integral de la capital. (1996)
- Osorio. E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación Colombia. Ed. Funlibre. (2001).
- Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. San Juan, Puerto Rico.

- Papis, O. "El deporte y la recreación del siglo XXI". Argentina. Ed. Revista Digital de Educación Física y Deportes. (1999).
- Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores. Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Ed. Deportes. (1997).
- Pérez, Sanchez, Aldo. Fundamento Teórico metodológicos capitulo I, Ed. José Martí. (2003).
- Petrovsky, A. V. Psicología general. La Habana, Ed. Pueblo y Educación. (1979)
- Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Ed. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. (2003).
- Rodríguez, Millares E. Tiempo libre y personalidad. Ed. Ciencias Sociales, La Habana. (1989).
- Sánchez Acosta, María Elisa. Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Ed. Deportes. (2004)
- Tabares, F. Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI. (2005).
- Trilla, J., Puig, J. M. Pedagogía del ocio. Barcelona: Ed. C E. A. C. (1987)
- Utier, D. y., Sarkar, A. Actividades físicas y recreación. (1990)
- Valdez, Y .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana (s.a)
- Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI (Arg). Ed. Revista Educación Física y Deportes. (1999).
- Vigotski, Lev S. El Desarrollo de los Procesos Psicológicos. (1979).
- Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. Ginebra weinberg, r. s. Barcelona Ed. Ariel. (1989).
- Vigo Manuel. Planificación de la recreación .Argentina. (1999).
- Waichman, P. Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. (1997).

- Weber. Www. Monografías, com Funlibre. (1969).
- Zamora, R y García, M. Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ed. Ciencias Sociales. (1996).

ANEXO 2- Guía de Observación.

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los jóvenes en el Consejo Popular. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

		Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Condiciones del Lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
b) Participación	Participa más del 60% de los jóvenes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los jóvenes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los jóvenes, predominando la forma pasiva.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Aceptación	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

ANEXO 3- Guía de Encuesta.

Estimados Jóvenes:

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

Muchas gracias.

Cuestionario

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes ____ Leer ____ Oír música ____ Ver TV ____
Juegos diversos ____ Visitar amigos ____ Otras _____

2- De las siguientes actividades recreativas, marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participas
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Juegos Tradicionales		
Otras ¿Cuáles?		

3- Se realizan las actividades antes mencionadas:

• Semanal ____ • Mensual ____ • Ocasional ____

4- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ No satisfecho ____

5- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

—1 Bueno —2 Regular —3 Malo

6- De las siguientes actividades recreativas, señala (con una x) las de tu mayor preferencia, que desearías se ofertaran en tu Circunscripción.

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| —1 Juegos tradicionales | —2 Gimnasia Aerobia |
| —3 Competencias Deportivas | —4 Deportes de Combate |
| —5 Festival Deportivo Recreativo | —6 Juegos de Mesa |
| —7 Juegos físico recreativos | —8 Maratones |

Otras ¿cuáles? _____

ANEXO 4- Entrevista a Informantes Claves.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si_____ No_____

a) Fundamente

2. Argumente sobre las actividades que se les ofertan a los jóvenes de su Consejo Popular.

3. ¿Con que frecuencia las realizan?

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

Si----- No -----

Argumente:

5 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los jóvenes en el Consejo Popular?

Anexo 5- Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

Anexo 6- Encuesta #2: Valoración de la aceptación del programa de actividades físico-recreativas por los jóvenes.

Queridos jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el empleo del tiempo libre en el consejo popular “Retiro- Barrigonas”, del municipio San Luis, en el cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas para un mejor empleo del tiempo libre en la comunidad donde convive?.

Sí ___ No ___

3. ¿Ha Participado en algunas de las actividades organizadas?

Sí ___ No ___

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.

Muchas gracias.