

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE “MANUEL FAJARDO”**

**Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”**

Maestría Actividad Física Comunitaria

**Título: Plan de actividades físico - recreativas destinadas a mejorar el
aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en edades
comprendida entre 12-15 años pertenecientes a la circunscripción #
45 del Consejo Popular Cabeza.**

Autora: Lic. Ana Hernández Sánchez.

Tutor: MsC. Israel Cruz Gámez.

2011

“Año 53 de la Revolución”

Agradecimientos

Agradezco de todo corazón a todas aquellas personas que de manera incondicional aportaron un granito de arena para que este sueño se hiciera realidad, a los que un día no escatimaron tiempo para atender algunas de mis dudas.

- En especial a mi tutor, por su paciencia y entrega para conmigo, además por darle luz a mi camino.
- A todos mis compañeros que durante estos años luchamos juntos por alcanzar nuestra meta.
- A nuestro Comandante Fidel Castro por haberme dado la oportunidad de superarme y formarme como un profesional competente, fruto de esta Revolución.

Resumen

El presente trabajo, orientado a cubrir la carencia de actividades físico-recreativas destinadas a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad pertenecientes a la circunscripción 45 del Consejo Popular Cabeza, constituye un proyecto comunitario, pues sus resultados se materializan fundamentalmente en adolescentes de 12-15 años del citado conglomerado social. El mismo contó con la aplicación de varios métodos empíricos, como observaciones a las actividades físico-recreativas realizadas habitualmente por los adolescentes, entrevistas a funcionarios políticos, sociales y técnicos, así como a familiares mayores de los futuros beneficiarios y encuesta a estos últimos para determinar sus preferencias recreativas. Una vez obtenidos los datos preliminares, se procesaron con el auxilio de métodos matemáticos-estadísticos y se pasó a la selección del plan de actividades físico-recreativas destinadas a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en edades comprendidas entre 12-15 años de la circunscripción 45 del Consejo Popular Cabeza, las que fueron puestas a prueba durante 12 semanas en las áreas habituales de esparcimiento, y en la Escuela Primaria José Antonio Echeverría, ubicada dentro del perímetro, como parte del tiempo libre. Se realizó de nuevo el estudio de terreno con resultados muy superiores, constatados mediante las operaciones estadísticas realizadas en el proceso, lo que demostró la validez de nuestra propuesta.

Índice

No.	Contenido	Pag.
	Agradecimientos.	
	Dedicatoria.	
	Resumen.	
	Introducción.	6
	Fundamentación del problema.	10
	Problema.	12
	Objeto de estudio y campo de acción.	12
	Objetivo.	12
	Preguntas científicas.	12
	Tareas científicas.	13
	Diseño muestral.	13
	Diseño estadístico.	14
	Métodos de investigación.	15
	Definiciones de términos.	18
1	Capítulo I. Fundamentos teórico-metodológicos.	21
1,1	Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre.	21
1,1,1	El ocio	25
1.2	Actividades físico-recreativas	26
1.3	Características de la adolescencia	30
1.3.1	Comportamiento del Adolescente	34
1.4	La comunidad y sus rasgos fundamentales	38
1.4.1	Aspectos sobre los grupos	42
1.5	El trabajo comunitario	44
1.6	Plan de actividades físico –recreativas	46
1.7	Conclusiones del Capítulo I	47
2	Capítulo II La comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente	48
2.1	Características de Nuestra Comunidad	48

2.2	Estructura de nuestro grupo de trabajo	49
2.2.1	Características de los adolescentes de nuestro trabajo.	50
2.3	Diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.	51
2.4	Resultado de la observación	51
2.4.1	Resultado de la encuesta	52
2.4.2	Resultado del auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo	53
2.4.3	Resultado de la entrevista al delegado y presidentes de CDR	54
2.4.4	. Resultado del diagnóstico y levantamiento	55
2.5	Plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes	59
2.5.1	Indicaciones del plan de actividades físico-recreativas	59
2.5.2	Plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.	60
2.6	Resultados del grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas	63
2.7	Valoración de la aceptación teórica y práctica de las actividades físico-recreativas por criterio de especialistas.	64
	Conclusiones del Capitulo II	66
	Conclusiones Generales	67
	Recomendaciones	68
	Bibliografía	
	.Anexos	

Introducción

A medida que fue evolucionando el hombre, con él se fueron evolucionando las formas de ver la vida desde otra óptica que le posibilitara mayor desarrollo desde el punto de vista social, cultural y en las demás esfera de la vida; junto a ello de manera directa se fueron desarrollando diversas formas de la recreación sana. Si tenemos en cuenta que la recreación es proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano, no se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse.

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

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

El deporte colectivo es una basta realidad social, se extiende por todos los niveles estructurales de la sociedad, es objeto de gran organización, provista de un fin en si mismo, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo y de la conciencia de ser de otro en la vida real.

Al pasar del tiempo hemos observado que en la comunidad la práctica de los deportes colectivos y de la actividad plenamente recreativa no se desarrollan por existir poca orientación y organización ya que se carece de un personal calificado o previamente preparado para realizar estas instalaciones deportivas, sabemos que con el período especial se agudizó o desaparecieron áreas deportivas y de recreación y la escasez de implementos deportivos y recreativos creció.

Teniendo en cuenta todas estas adversidades y tratando una gestión comunitaria y de cooperación social entre las diversas escalas y nivel, constituye una necesidad modular que define al propio sistema socialista y la diferencia de otro régimen, pues la necesidad lúdica surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si bien en las edades infantiles el juego ha de contribuir a la formación de la personalidad y de las capacidades físicas y mentales del individuo, durante la adolescencia, la juventud y la adultez tendrá como misión esencial reafirmar su posibilidad de enfrentar y resolver los retos que le plantea la existencia. El juego es de vital importancia pues va ha desarrollar aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento con las que puede salir adelante en cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y la toma de decisiones, la integración a colectivos humanos para incrementar sus esferas de influencia sobre la base de la cooperación y la reafirmación de la autoestima a partir de una cabal comprensión de sus potencialidades.

El juego es la única acción antropológica que facilita el aprendizaje sin efectos traumáticos, pues siempre será posible variar las reglas para la aceptación de alternativas que pudieran surgir sobre la marcha, lo que le confiere una posibilidad singular a los efectos de la educación y el desarrollo de la creatividad desde las edades más tempranas

La planificación y programación de estas 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 los adolescentes, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales de estos, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, ya que resulta de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los adolescentes (de 12- 15 años) en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

El estudio del mismo tiene un carácter prioritario en las investigaciones referidas a este grupo etario, tanto a nivel nacional como internacional, debido esencialmente a los criterios que emiten sobre la carencia de acciones que les permitan un disfrute pleno y fructífero de este espacio temporal.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia y contenido correspondiendo a la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Por tal motivo coincidimos con los criterios de Aldo Pérez cuando define tiempo libre como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades está en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas, en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas y con los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García que plantean una definición de trabajo donde el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. También plantea una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas. (50) (60)

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

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de

la oferta recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Estas actividades son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría; las mismas satisfacen un interés motriz. Son actividades en las que juegan un papel fundamental los ejercicios físicos.

Entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc. Las personas que realizan estas actividades físicas habitualmente, las cuales poseen la particularidad de que son llevados a cabo libremente, no agotan al organismo, sino al contrario, traen consigo cierta relajación, constituyendo una continuación del proceso de regeneración de las energías físicas gastadas en el proceso de producción.

Por tanto, dichas personas son un potencial inmenso para el trabajo con actividades deportivas recreativas, son elementos determinantes en cómo, cuándo y dónde realizarlas.

No debemos olvidar al respecto, que el hombre se recrea, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que a diferencia del descanso pasivo, las actividades del descanso activo requieren la cooperación de las personas.

De ahí que se refleje en ellas, no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y la vida, sino también los lazos sociales inter-humanos en forma de normas y reglas definidas de juegos, así como de ceremoniales y actitudes que acompañan las actividades físico recreativo.

Para desarrollar estas actividades se 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

En el trabajo desarrollado por los adolescentes en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir

los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. 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 de uso general y no particular. Esto ubica al ejercicio físico el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. El movimiento es una necesidad biológica del hombre. Es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

Razones para realizar actividades físico – recreativas:

- ❖ Relacionarse con otros informal y abiertamente.
- ❖ Intereses comunes.
- ❖ Competir en deportes, juego o arte.
- ❖ Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- ❖ El placer de observar algo.
- ❖ Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- ❖ Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

Fundamentación del problema

El éxito de estas actividades depende de 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 motivación al y recreativo de la actividad.

La investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.

En conversaciones realizadas con el delegado de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza se dan a conocer una serie de planteamientos sobre el empleo del tiempo libre en dicha localidad por parte de los adolescentes y la escasa planificación de actividades que permitan un mejor uso de este, teniendo como limitaciones las siguientes:

- ❖ Escasa planificación de actividades físico- recreativas.
- ❖ Inclínación hacia actividades poco saludable y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- ❖ Falta de proyectos de acción para concientizar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

Cuando se realizó el estudio exploratorio a través del auto registro de actividades detectamos que los adolescentes disponían de seis horas y media de tiempo libre como podemos apreciar en el siguiente resumen de distribución de tiempo libre obtenido al analizar el auto registro de actividades

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
40	Trabajo o estudio	5:40
	Transportación	0:50
	Necesidades biofisiológicas	8:10
	Tareas domésticas	1:15
	Actividades de compromiso social	1:35
	Tiempo libre	6:30
	TOTAL	24:00

Lo planteado anteriormente nos da como resultado que existe una problemática del aprovechamiento del tiempo libre saliendo a reducir como un problema científico no resuelto en los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.

Problema

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 45 perteneciente al Consejo Popular Cabeza

Objetivo de estudio

Proponer un plan de actividades físico – recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 45 perteneciente al Consejo Popular Cabeza.

Campo de Acción

El aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

Objeto de estudio

El proceso de recreación comunitaria.

Para darle cumplimiento a este objetivo nos trazamos las siguientes:

Preguntas Científicas:

- 1.¿Qué antecedentes teóricos metodológicos existen en el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad para los adolescentes?
- 2¿Cuál estado actual del aprovechamiento del tiempo libre y su correspondencia con las actividades físico - recreativas de los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción # 45 perteneciente al consejo popular Cabeza?
- 3¿Qué plan de actividades físico - recreativas se pudiera elaborar para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción # 45 perteneciente al consejo popular Cabeza?
- 4 ¿Qué utilidad tendría un plan de actividades físico - recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción # 45 del consejo popular Cabeza?

Tareas Científicas:

1-Estudio de los antecedentes teóricos metodológicos existentes sobre el aprovechamiento del tiempo libre y el proceso de recreación en la comunidad para los adolescentes.

2-Diagnóstico del estado actual del aprovechamiento del tiempo libre y su correspondencia con las actividades físico - recreativas de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 45 perteneciente al consejo popular Cabeza.

3-Elaborar un plan de actividades físico - recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 de la circunscripción # 45 del consejo popular Cabeza.

4- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico - recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años de la circunscripción # 45 del consejo popular Cabeza.

Diseño muestral

Población: 120 adolescentes 12-15 años, de ambos sexos, que realizan de forma habitual actividades física recreativa en las áreas disponibles de la circunscripción 45 del Consejo Popular Cabezas.

Muestra: 40 adolescentes de 12 - 15 años, de ambos sexos, que representan el 30% de la población.

Tipo de muestra: Probabilística, porque todos los adolescentes tienen posibilidades de ser estudiados

Forma de selección: Muestreo aleatorio simple. De cada 3 se selecciona 1.

Informantes claves: 9 autoridades de La Comunidad(1 delegados del Poder Popular, 2 activistas de prevención, una delegada zonal de la FMC, 2 presidentes de CDR, 2 profesores de Educación Física y 1 entrenador del Combinado Deportivo).

Diseño estadístico.

Medición: Determinar las preferencias de La Comunidad en el desarrollo de las actividades física recreativas.

Tipos de datos: Cuantitativos.

Escala de medición: Ordinal.

Métodos Empleados

Métodos Teóricos

Histórico Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas físico - recreativos existentes, de incidencia positiva en la conformación de las actividades que contendrá el plan.

Análisis-Síntesis: Para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas, permitiéndonos descomponer los diferentes elementos de la propuesta, comparándolos con otras afines.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado al seleccionar el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12- 15 años y para conocer las características generales de esos adolescentes, por lo que se efectuó un estudio con la muestra seleccionada, que nos permitió llegar a una generalización (por inducción) de las características más comunes de los adolescentes.

Métodos Empíricos

Observación: Esta fue efectuada en la comunidad investigada con el propósito de constatar una serie de elementos relacionados con la realización de las actividades, la participación en estas, y la utilidad del empleo del tiempo recreativo por parte de los adolescentes.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes de 12-15 años con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a: oferta, variedad, participación, así como las actividades de su preferencia.

Entrevista: Se le realizó a una serie de personas en la comunidad para determinar sus criterios y opiniones acerca de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 y 15 años y las actividades que realizan en el entorno en que se desarrollan.

Valoración de los especialistas: Para constatar la factibilidad de las actividades físico-recreativas planificadas y su pertinencia social.

Análisis documental: Al efectuar una amplia revisión y análisis de la literatura y estudios relacionados con el tema, lo cual nos permitió un mayor conocimiento de la temática estudiada y en particular cumplimentar con el enfoque tradicional de la programación en la propuesta elaborada

- **Pre experimento:** se utilizó para diagnosticar el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años a través del Método de intervención participativa con el cual determinar el presupuesto de tiempo libre con el instrumento 1 auto registro de actividades y aplicando la observación.

Métodos de intervención comunitaria

Investigación-Acción participativa

Permitieron conocer toda la información necesaria para la constatación del problema existente en la zona, así como valorar la efectividad de la propuesta en los adolescentes de la circunscripción #45 del Consejo Popular Cabeza, atendiendo a sus necesidades gustos y preferencias.

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

Fórum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades existentes en la circunscripción #45 en el desarrollo de las actividades físico- recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Métodos estadísticos

- **Estadísticos Descriptivos:** Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación para hallar los valores que se necesitan empleando el análisis porcentual como vía fundamental para solucionar nuestro trabajo
- **Estadísticos Inferencial:** Se utilizó para comparar todos los resultados obtenidos en cada uno de los momentos de la investigación.

Principales resultados esperados:

Una vez puesto en práctica el plan de actividades físico-recreativas, se pretende resolver una de las necesidades y problemáticas de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza que los resultados sean positivos: y mejoren la salud y el bienestar; aumente la práctica sistemática del ejercicio y la cantidad de participantes, controlar los factores de riesgo, contribuir al mejoramiento de los valores éticos y morales, formulando el habito en un ambiente sano que contrarreste las tendencias creciente, todo esto estará propiciando la transformación en la circunscripción #45 para que este mas fortalecida.

Novedad científica

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

Actualidad científica.

El trabajo es actual, por cuanto, constituye una de las demandas tecnológicas insertadas en las líneas investigativas a las que se le ha dado un tratamiento y seguimiento priorizado por parte de la máxima Dirección del INDER y en lo fundamental por el Departamento Nacional de Recreación , fundamentándose en la importancia que para nosotros constituyen los adolescentes y la estrecha relación que existen con respecto a las actividades físico-recreativas a realizarse en la comunidad y la participación de estos en las mismas.

Aporte Teórico de la investigación.

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

Aporte Práctico de la investigación.

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

Definición de término.

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

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

Propuesta de tiempo libre: Está conformada por un conjunto de actividades recreativas cotidianas, caracterizado por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO I

El tiempo libre y las actividades físico- recreativas de los adolescente en la comunidad.

El capítulo que a continuación presentamos posee una fundamentación sobre diferentes criterios teóricos que justifican el aprovechamiento del tiempo libre a través de la participación consciente de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa destacando las bases psicológicas, sociológicas y pedagógicas en la comunidad de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.

1.1 - Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional. La influencia que ejerce el trabajo sobre el tiempo libre no es de naturaleza mecánica; no se trata de que cierto tipo de trabajo engendre automáticamente una conducta de tiempo libre que se pueda definir de antemano. Hay otras variables que influyen en esa conducta, de las cuales las más importantes son, el nivel de escolaridad, la edad y el lugar de residencia.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología. En el libro de Recreación Comunitaria Pedro Fullea Bandera y Colectivo de Metodólogos de la dirección Nacional de Recreación del INDER definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades.

Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal. (29)

Expresan respecto al tiempo libre, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o heterocondicionadas. (29)

Para el argentino Pablo Waichman el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo,

alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el tiempo libre tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto: el tiempo libre. (58)Fullea y el colectivo de metodólogos plantean que en el tiempo libre será aquel en que más cumplo con esas obligaciones interiores".

Así, el tiempo libre estará presente cuando el ser humano disfruta de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea, ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital, y en consecuencia incluso hasta la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se impone voluntariamente, como una obligación interior. Alcanzado este punto, el hombre multiplica su eficiencia y eficacia, incrementa su creatividad y puede asumir con una verdadera actitud recreativa todo lo que hace. Cualquier acción puede ser al mismo tiempo agobiante para unos y agradable para otros, según la actitud con que se la asuma. (29)

Podemos decir que el tiempo libre es el momento que el ser humano escoge para realizar actividades de libre elección para satisfacer sus necesidades e intereses, es un momento de esparcimiento. Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada. (60)Grushin, O (1996) en el libro Tiempo Libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Ya que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas,

fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. (34)

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

Según lo planteado por Moreira, (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre. (46) Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

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

El desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible

ocupados en actividades sanas. Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Para el autor, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades donde se desarrolla física, social y políticamente.

Una vía útil para el aprovechamiento del tiempo libre del adolescentes es con la práctica de las actividades físico-recreativas ya que estas contribuyen a su formación integral y de esta forma satisfacen las necesidades de movimiento.

1.1.1 El ocio

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas, es el que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida , este le permite a una persona hacer lo que desee, es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre , se pueden utilizar arbitrariamente. Puede decirse que la primera forma en manifestarse, para todos los seres humanos, ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo.

Es por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día, por su misma esencia moral; favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad.

Es lúdico, depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo, es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. Es por ello que se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa. Sin ambigüedad o puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; o sea, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer y no es necesario económicamente, vital, ni cultural, es una virtud potencial para la cualidad del ser humano, es la cesación del trabajo o total omisión de la actividad, es diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas.

Representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación complementativa, es un arte creativo. (24)

Características del ocio

- ❖ Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas.
- ❖ No está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

1.2 - Actividades físico-recreativas

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto la más elevada participación y plena satisfacción. (50)

El conjunto de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo Popular , brinda la posibilidad muchas veces a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas. (50)

Esta investigación se refiere fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. La recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

La realidad objetiva de cada lugar.

Los organismos inherentes a esta actividad.

La política nacional de desarrollo.

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

Se conoce como actividades físico- recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y bienestar.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la Educación Física se convirtió en una asignatura en las escuelas por lo que sería una magnífica idea dedicar

parte de su tiempo libre a realizar actividades físico-recreativas y a la práctica del deporte.

En 1961 se crea el INDER y el Departamento de Recreación tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello han desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los Consejos Populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado. Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana. (50) La búsqueda de una propuesta para las actividades físico-recreativas de tiempo libre, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación a través de la conceptual del mismo.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier, se presenta una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora. (25)

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en: (60)

- 1.- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- 2.- El turismo.
- 3.- Actividades generales de esparcimiento.

Dumazedier diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones. (25)

Jesús Martínez del Castillo (1986), nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”. (42)

Como dice Cagigal (1971): “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada.

Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”. (10)

Aldo Pérez plantea que estas satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc. (50)

A continuación el autor hace una reseña, teniendo en cuenta los aportes realizados por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación: (48)

- ❖ Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ❖ Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- ❖ Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- ❖ Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- ❖ Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- ❖ No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.

- ❖ Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- ❖ Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- ❖ Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- ❖ La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- ❖ Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- ❖ Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- ❖ Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- ❖ Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- ❖ Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc. Las actividades físico-recreativas tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida. A continuación el autor explica cómo se comportan estos en los adolescentes.

1.3 - Características de la adolescencia.

La adolescencia se distingue por la complejidad del desarrollo psicológico ocurrido bajo las nuevas condiciones de la “situación social del desarrollo”, típica para cada uno de estos períodos. Sus inicios se conciben, en términos generales, entre los 11-12 años, mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 14-15 años, y para otros en los 17-18 años. La adolescencia se distingue, teniendo como base los logros del desarrollo de la personalidad alcanzados en etapas

anteriores, por la aparición del pensamiento conceptual teórico y de un nuevo nivel de autoconciencia, por la intensa formación de la identidad personal y el surgimiento de una autovaloración más estructurada, por la presencia de juicios y normas morales no sistematizadas, de ideales morales abstractos y de intereses profesionales, aún cuando la elección de la futura profesión no constituya un elemento central de la esfera motivacional.

Es importante enfatizar que constituyen ante todo una edad psicológica, ya que partimos de considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinada fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico-social.

Es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo

suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que se cometen debido a la falta de experiencia. Se debe estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

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

El adolescente establece nuevas formas de relación con los adultos, a veces generadoras de conflictos y que agudizan las manifestaciones de la llamada “crisis de la adolescencia”, así como de nuevas formas de relación con los coetáneos o iguales, pues la aceptación dentro del grupo se convierte en motivo de gran significación para el bienestar emocional de este.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Significativos cambios biológicos, por una situación intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a status social, ya que el adolescente continúa siendo un escolar, depende económicamente de sus padres, pero posee potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos. Se produce además una intensa formación de contenidos y funciones psicológicas, entre las que se destaca, la identidad personal como neoformación de esta etapa.

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (SNC) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la

coordinación del trabajo de grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al sistema nervioso que la coordinación y los reflejos mejoran, dentro del corazón el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumenta, en los pulmones la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con esta edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

En el sistema nervioso central hay un aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja y se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el sistema cardiovascular hay un mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, se aumentan los niveles del volumen – minuto, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina y aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

En los órganos de la respiración esta se hace más profunda, hay un aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar y la vitalidad de los pulmones.

En el tracto gastrointestinal hay un aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático y aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Dentro del proceso del metabolismo existe un aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

El sistema nervioso-muscular se manifiesta con una hipertrofia muscular progresiva, un aumento de los índices de la fuerza muscular y una disminución del tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Dentro del aparato osteo-articular los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, la amplitud de los movimientos y el fortalecimiento de la columna vertebral.

En los músculos la circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación, en los huesos y ligamentos la fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan, y dentro del metabolismo las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Además de estos cambios funcionales de los adolescentes también aparecen otras manifestaciones en cuanto a su forma de actuar y expresarse como las que se tratan en el próximo epígrafe.

1.3.1 – Comportamiento del Adolescente.

En cuanto a sus actividades continúa asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la Enseñanza Media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. Con relación a la actividad informal o no institucionalizada, se observa que estos desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales de manera más intencional, se seleccionan en función de sus intereses generales.

Su desarrollo intelectual está más atraído por los aspectos externos de las asignaturas que por sus contenidos y mantiene hábitos típicos de la edad escolar en cuanto a la forma pasiva de asimilar el material de estudio, aprendiéndolo de memoria, sin lograr en ocasiones la comprensión del mismo. Surgen en él, intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables.

Las relaciones de comunicación entre los adolescentes y sus padres dependen de diferentes factores, entre los que pueden mencionarse el nivel socioeconómico de la familia, el nivel escolar y cultural de los padres y una última cuestión, no menos importante, que es el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando entre

padres e hijos en las etapas anteriores. En el caso de los maestros, la aceptación del adolescente va a depender en mayor medida de su estilo de comunicación, que de la preparación técnica; es decir, de su excelencia académica en la materia o materias que imparte. Los adolescentes privilegian a aquellos profesores que establecen con ellos un diálogo abierto y se preocupan por sus inquietudes e intereses, relacionados con la vida en general, y no únicamente con la esfera de los estudios.

En la adolescencia los sujetos pasan más tiempo con sus compañeros en grupos que en el seno familiar, por lo que sus valores y normas de conducta están determinados, en buena medida, por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo escolar o formal como en el espontáneo o informal. La necesidad de ocupar el lugar deseado o lugar al que aspira en su grupo de coetáneos, desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar entre sus iguales este lugar y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

Fenómenos descritos sobre el comportamiento que son indicadores de la trascendencia que tiene para los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales: el conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo, aún cuando las hembras se sienten más seguras y libres en la comunicación con los varones, separación que va disminuyendo en el transcurso de la etapa.

Las relaciones de amistad están basadas en un código de camaradería, que regula las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de la ayuda mutua, la confianza total y el respeto. Este código de comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de auto expresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el "yo" aún inestable, expresa la contradicción existente entre el deseo de unirse al otro y el miedo a perder la individualidad en esta unión.

En cuanto a las diferencias de género, las hembras sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma. En

el caso de estos últimos, se considera que las relaciones de amistad presentan generalmente una función más utilitaria.

Las relaciones de pareja, en sentido general, son inestables, ya que poseen un carácter experimental y contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular, de la identidad sexual y de género del adolescente. Esto resulta peligroso, pues los adolescentes en muchos casos no cuentan con una adecuada educación sexual, por lo que constituyen un grupo de riesgo por excelencia para contraer enfermedades de transmisión sexual, y también, pueden llegar a una maternidad o paternidad precoz, para la que no están ni objetiva ni subjetivamente preparados.

En la elección de la pareja, los adolescentes tienen dificultades para hacer coincidir su ideal desde el punto de vista físico, por la gran importancia que confieren a la imagen corporal, con el ideal de acuerdo a las cualidades psicológicas y morales, que aspiran encontrar en su pareja.

Su desarrollo afectivo – motivacional se manifiesta con las principales adquisiciones, son en las esferas auto valorativa, moral y de los motivos vinculados a estudios y elección de la futura profesión o actividad laboral, su auto valoración alcanza un carácter consciente y generalizado y se unen sus funciones subjetivo – valorativa y reguladora, aún cuando dependen en determinada medida de las valoraciones de los adultos y en especial de los coetáneos.

En su desarrollo moral los juicios y normas morales ocupan el centro de su interés, la regulación moral depende en gran medida de prescripciones externas, sus ideales morales comienzan a estar representados por modelos abstractos, difíciles de imitar y su Intereses profesionales están vinculados al prestigio social de las profesiones y a las asignaturas preferidas.

El destacado psicólogo Petrovsky hace referencia a que el período de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa. (51)

El psicólogo estadounidense de origen alemán “Erik Erikson” entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida. (26)

Este destacado psicólogo expresa que el objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

Lourdes Ibarra (2003). Hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa ó sea, el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, o sea sus sentimientos se hacen mayor y mas profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos). (36)

Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro “Psicología general y del Desarrollo” plantean que aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (Talla, peso y Diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, cosa que facilita su desviación por una postura incorrecta del cuerpo. (54)

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicosociales de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro “Psicología General y del desarrollo”. (54)

Para el trabajo con los adolescentes deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones que son:

- ❖ Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- ❖ Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- ❖ Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades;
- ❖ Evitar la desconfianza y la prohibición.
- ❖ Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos;
- ❖ No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

Al tener conocimiento de los cambios y forma de actuar de los adolescentes es obvio que la comunidad resulta un escenario importante realizar una labor extraordinaria en el

desarrollo cultural, ideológico, artístico y deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de estos.

1.4 - La comunidad y sus rasgos fundamentales.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre qué 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.

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

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites, en este sentido se utilizan diferentes criterios, lo

mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional, la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las Ciencias Sociales Contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad. El término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad a los intereses investigativos y a su experiencias. También encontramos que la definición varía debido a llegada de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Violich, 1989, citado por Arteaga (2000), en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra. Establece el siguiente concepto “ Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre si “. (5)

El Dr. Martín González define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y

valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones. (33)

Augusto Comte, 1942, citado por Arteaga (2000), plantea que la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales. (5)

Robert Mcleaver, 1944, citado por Arteaga (2000), define comunidad como “Cualquier círculo de gentes que viven juntas; que se relacionan entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (5)

Robert Nisbet, 1966, citado por Arteaga (2000), escribe en su obra “desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el Estado, la iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa. (5)

Salvador Giner, 1995, citado por Arteaga (2000), define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía. (5)

Héctor Arias (1995): plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su

organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad. (3)

El autor plantea que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como: la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

La comunidad se clasifica de la siguiente forma:

1. Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
2. Se clasifican en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

3. Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

1.4.1 - Aspectos sobre los grupos.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de Educación Física a nivel internacional existen diferentes estudios. Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto, teniendo en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social y verdadera, este tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses y motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- ❖ Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.

- ❖ Son grupos pequeños.
- ❖ Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- ❖ Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- ❖ Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del Estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

1-Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución de este y sus miembros.

Lugar de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada uno de sus miembros, como tal supone aislarse de su realidad cotidiana.

1-Elementos internos: Son aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

El objetivo del grupo: se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que lo forman.

1-Normas: Ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

1-Cohesión: Es la cualidad que mantiene unido al grupo, supone la identificación de cada uno de sus miembros así como la satisfacción que cada uno recibe. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

1-Líderes: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

Inspiradores: Aquellos que estimulan la acción de los demás.

Democrático: Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.

Situacional: Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líder emocional: Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.

Universales: Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

1.5- El trabajo comunitario.

La tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado, que es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas, buscando elementos comunes y diferenciales para evitar redundancias innecesarias. El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, fortalecer la

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

Según el libro de texto Selección de Lectura sobre Trabajo Social Comunitario. Copiladores plantea que la comunidad es una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo ,interés ,elementos o función común ,con conciencia de pertenencia ,situado en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan mas intensamente entre si y en otro contexto .Pero junto a las actividades económicas y como parte esencial de la vida en comunidad están las necesidades sociales tales como la educación ,la salud publica ,cultura ,el deporte ,la recreación y otros ,todos ellos integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación.

Para José Hernández (1994) el deporte social comunitario es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de los habitantes de la comunidad, procura integración, descanso y creatividad. Se realiza la acción interinstitucional de la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Pastor (1979 – 1980), al realizar su definición de recreación: como todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre no sujeto a normas o intereses laborales, con carácter voluntario, capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgido en el resto de ámbitos y momentos de su existencia muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos ocio y recreación.

Según el libro de texto de recreación define el ocio: como tiempo libre, mas libertad personal y las actividades requieren libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

García Fernando ,M.(1993),define el tiempo libre : como un espacio de tiempo que queda después de los ratos que dedicamos a cumplir nuestras obligaciones familiares y laborales o escolares .Entendido como un derecho que el ser humano de la sociedad actual puede y debe exigir .

El desarrollo de ese proceso de integración del trabajo comunitario, ha estimulado la puesta en práctica de diferentes proyectos en los que los Consejos Populares

desempeñan un papel significativo, ya sea como gestores, conductores o protagonistas. Esos proyectos se han convertido en la fuente principal para el enriquecimiento teórico-metodológico en el proceso de perfeccionamiento de los Órganos Locales del Poder Popular desde la base.

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer el desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba, es una necesidad dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

En la comunidad se realiza un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero falta planificación y organización en las actividades ya que las que se realizan se hacen de forma individual como son los juegos y las actividades culturales, estas en ocasiones se planifican para celebrar fechas conmemorativas.

1.6 - Plan de actividades físico -recreativas.

Son todas las actividades físico -recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada Consejo Popular, barrio, territorio etc. ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, la elevación de la calidad de vida, la

salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la Patria.

1.7 Conclusiones del Capítulo I

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

1-Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 - 15 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

1-Las actividades físico-recreativas se pueden utilizar con diferentes finalidades, siempre que respondan a los intereses y preferencias de los adolescentes estando encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre de este grupo etario en la comunidad.

CAPÍTULO II

La comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente.

En este segundo capítulo se fundamenta un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad donde se explica las actividades que se propone. Teniendo presente en todo momento la esencia de la categoría tiempo libre, se hace referencia a las indicaciones para la aplicación de estas

2.1 - Características de Nuestra Comunidad.

Nuestro municipio se encuentra situado en la parte centro norte de la provincia, limita al norte con el mar Caribe, al sur con San Juan y Martínez, al oeste con Mantua y al este con Viñales y Pinar del Río. Cuenta con una población de 33856 habitantes, con una extensión territorial de 10348 kilómetros cuadrados.

El Consejo Popular Cabeza es de tipo rural, el cual queda enclavado en el municipio Minas de Matahambre, el cual tiene una extensión de 78.71 Km. cuadrados, con una población de 2462 habitantes. Este Consejo Popular cuenta con un total de 120 adolescentes de 12 a 15 años, de ellos 50 son féminas y 70 varones, la fuente principal de empleo es la agricultura ya sea en las labores agrícolas propiamente dichas, en la Empresa de Cultivos Varios y Acopio o en la Escogida para la mayoría de las jóvenes. En este Consejo Popular hay 20 organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- Un correo.
- Una cafetería.
- Una farmacia.
- Una escogida de tabaco.
- Una Empresa de Cultivos Varios y Acopio
- Cementerio
- Escuelas Primarias.
- Consultorios.
- Cooperativas.
- Bodegas.
- Placitas.

Los principales problemas de este Consejo Popular están relacionados con la vivienda, las carreteras en mal estado, y una mala situación con el abasto de agua. Este Consejo Popular consta de 32 CDR, 6 zonas y 6 bloques de la FMC, además cuenta con 5 núcleos de PCC zonales.

➤ **Levantamiento de la fuerza técnica**

Profesores de Recreación: 3

Profesores de Cultura Física: 4

Activista de Recreación: 8

Profesores de Educación Física: 7

➤ **Levantamiento de aéreas e instalaciones.**

Áreas de dominó: 3

Áreas de dama: 3

Áreas de ajedrez: 1

Estadio rústico de béisbol: 1

Áreas de mini baloncesto con un aro 1

Terreno de fútbol: 1

Áreas de voleibol: 1

2.2-Estructura de nuestro grupo de trabajo.

Es de 40 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud e higiene personal.

El lugar donde se planificaran las actividades son áreas rurales creadas para esta actividad. El grupo social fue confeccionado con 40 adolescentes de los 8 CDR de la circunscripción # 45 caracterizados anteriormente.

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

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán qué deben hacer, cómo lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tiene la actividad físico-recreativa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

2.2.1-Características de los adolescentes de nuestro trabajo.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, porque están expuestos a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física

muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

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

Los adolescentes de esta circunscripción al terminar sus estudios y regresar a sus casas ven con disgusto que las áreas donde pueden practicar deporte no cuentan con las condiciones requeridas para practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, por lo que ocupan su tiempo libre en actividades pocas saludables y peligrosas, se reúnen en pequeños grupos para realizar estas actividades (fumar, ingerir bebidas alcohólicas), por lo que al planificarlas dentro de la comunidad podría mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros adolescentes que la sociedad necesita.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo, en el resto de los adolescentes de la circunscripción y de la comunidad. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo aunque tenemos alguno que son flemáticos.

2.3 -Diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.

En el presente epígrafe el autor hace un análisis de los resultados obtenidos durante la investigación, los mismos permitieron hacer un estudio inicial del proceso de recreación comunitaria y de esta forma conocer dónde existen las principales dificultades, para ello se utilizaron diferentes instrumentos investigativos que permiten diagnosticar la problemática como punto de partida del trabajo también permitió obtener conocimientos basados en la experiencia y criterios de los especialistas en recreación.

2.4- Resultado de la observación.

Primeramente se realizó una observación (anexo #1) para conocer las actividades que realizan los adolescentes y el estado de las instalaciones con que cuenta dicha circunscripción. La misma está destinada a tres aspectos fundamentales.

El primero las idoneidad del lugar fueron evaluadas de regular 3,38% y de mal 5,62%.

El segundo aspecto la participación en las actividades físico-recreativas fue evaluada de regular en 4,50% y de mal 4,50%.

En tercer lugar la calidad de actividades y organización se comportó regular en 2,25% y de 6,75%.

En el último aspecto hacemos referencia a la aceptación de estas actividades de bien 1,12% de regular de un 3,38% y de mal en un 4,50%.

2.4.1 - Resultado de la encuesta

Seguidamente se les realizó una encuesta (Anexo #2) a partir de una selección intencional (no probabilística) ya que de 120 adolescentes que pertenecen a esta circunscripción se tomaron como muestra 40 adolescentes la cual relevó los resultados que se encuentra en el (anexo #5).

En la primera pregunta la cual corresponde a las opciones para el empleo del tiempo libre 10 de los encuestados prefieren actividades deportivas para ocupar este tiempo lo que representa un 25% y solamente 4 prefieren oír música para un 10%. La pregunta dos indica que 18 de los adolescentes encuestados les gusta practicar deporte lo cual representa un 45%, mientras que a 9 no les gusta para un 22%.

Con respecto a la tercera pregunta la cual plantea si los adolescentes practican actividades deportivas, dio como resultado que 14 encuestados la realizan a veces lo cual representa un 35% mientras que 8 coinciden que nunca lo realizan e igual número que solamente lo practican los fines de semana lo cual representa un 20%.

La cuarta pregunta tiene como resultado que 27 encuestados plantean que las actividades deportivas que se organizan en el barrio se planifican pocas veces lo cual representa un 67,5%, mientras que 4 para un 10% plantean que se realizan a menudo.

2.4.2 - Resultado del auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

Para determinar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción se le aplicó el auto registro de actividades (anexo # 5) el cual dio los resultados que se reflejan en la siguiente tabla donde aparece la distribución del presupuesto de tiempo de la muestra seleccionada.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
40	Trabajo o estudio	5:40
	Transportación	0:50
	Necesidades biofisiológicas	8:10
	Tareas domésticas	1:15
	Actividades de compromiso social	1:35
	Tiempo libre	6:30
	TOTAL	24:00

La misma da como resultado que de las actividades diarias del día los adolescentes le dedican mayor tiempo promedio a las necesidades biofisiológicas con 8:10 horas, la de menor uso resultó la transportación con 50 minutos y el tiempo libre es de 6 horas y 30 minutos

La siguiente tabla muestra las principales actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Ver televisión	1:00
	Ir a fiestas	0:34
	Escuchar música	0:55
	Estudiar	0:15
	Practicar deportes	1:16
	Pasear	0:40
	Visitar amigos	0:50
	Juegos de mesa	0:30
	Otras actividades	0:30
	TOTAL	6:30

Como se expresa en la tabla las principales actividades realizadas en tiempo libre según los resultados del auto registro a los adolescentes de la circunscripción, invierten mayor tiempo libre en practicar deportes con 1:16 horas promedio y la de menor utilidad es estudiar con 0:15 minutos.

2.4.3 - Resultado de la entrevista al delegado y presidentes de CDR

A continuación haremos un análisis de los aspectos más significativos obtenidos en una entrevista (anexo # 2) al delegado y los 8 presidentes de los CDR que conforman la circunscripción #45 del Consejo Popular Cabeza, con el objetivo de conocer sobre la planificación de actividades físico-recreativas que se realizan en esta comunidad.

Se creó un ambiente comunicativo con los entrevistados facilitando de esta forma obtener opiniones, criterios e ideas y así fundamentar la información obtenida por otros métodos investigativos. Con relación a la primera pregunta la cual se refiere a la oferta de actividades físico-recreativas para los adolescentes, los entrevistados plantean en 2 ocasiones que si, en 4 que no y 3 plantean que a veces, esto demuestra que no hay una oferta permanente de este tipo de actividades.

Con respecto a la segunda pregunta que brinda la frecuencia con que se realizan estas actividades 2 de ellos plantean que se realizan de forma mensual, 3 de forma

semestral y la mayoría que son 4 plantean que estas actividades se realizan de forma ocasional.

La tercera pregunta permite conocer las actividades físico-recreativas que se les ofertan a los adolescentes en la misma todos los entrevistados coinciden en este tipo de actividades al ofertar juegos de pelota, fútbol y en los días festivos competencias de baile.

En la cuarta y quinta pregunta existe otra coincidencia en la respuesta ya que todos plantean que no tienen conocimiento de la existencia en su circunscripción o CDR de un plan de actividades físico-recreativas para adolescentes y seguidamente expresan que las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas son no contar con áreas deportivas, la frecuencia con que se realizan estas y la carencia de materiales deportivos.

La sexta pregunta se refiere a los elementos que se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físico-recreativas a este grupo etario, los entrevistados plantean que se tiene en cuenta los gustos y preferencias para así buscar una mayor participación de estos.

En la séptima y última pregunta se conoce sobre la participación de los presidentes de CDR y el delegado en las actividades programadas, 5 de ellos plantean que participan en estas y 4 expresan que lo hacen a veces por las características de sus centros laborales.

2.4.4 - Resultado del diagnóstico y levantamiento

Diagnóstico [Matriz](#) DAFO (anexo # 4)

Debilidades:

Falta de implementos deportivos (balones, net).

Escaso índice de práctica de actividades físico-recreativas.

Falta de Instalaciones.

Desviación a otras actividades (ingerencia de bebidas alcohólicas y fumar)

Amenazas:

Que los adolescentes se desvíen al hábito de la ingerencia de bebidas alcohólicas y tabaquismo.

La falta de conocimiento sobre la importancia de la práctica de actividades físico-recreativa.

Fortaleza:

- ❖ Previa coordinación con las instalaciones.
- ❖ Deseo de los participantes de erradicar los malos hábitos.
- ❖ Las actividades programadas son del gusto de los adolescentes que participan en ellas.
- ❖ Entusiasmo del personal que participa en las actividades.
- ❖ Posibilidad de áreas urbanas para la práctica de actividades físico-recreativas.
- ❖ Integración de la Comunidad para la práctica de actividades físico-recreativa

Oportunidades:

Aprovechar el tiempo libre de los adolescentes.

Interés de los participantes en las actividades físico-recreativas.

Apoyo de los organismos a las actividades recreativas.

Levantamientos de la fuerza técnica, los medios he instalaciones de la comunidad

Nuestra comunidad cuenta con una fuerza técnica distribuida de la siguiente forma:

Profesores de Recreación - 2

Profesores de Cultura Física - 1

Profesores Educación Física - 1

Activistas - 4

Rehabilitadores - 1

Levantamientos de áreas e instalaciones - No cuenta con áreas e instalaciones

Levantamiento del módulo recreativo - No hay módulo

Existencia de convenios con: FMC, Cultura, CTC, CDR, UJC, Organización de Pioneros José Martí.

Equipos de Gestión: Director Municipal del INDER, Dpto. Actividad Deportiva Provincial.

2.5 - Plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Al conceptualizar “**plan**” los autores consultados plantean que:

Según Hugo Cerda (1994) es un “conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)”.

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

Actividades físicas recreativas es la practica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdica, educativa, compensatoria) donde se produce un proceso de identificación entre si con el contorno, contribuyendo a una mayor integración social.

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

En el se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico - deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.

- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los organizadores se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Cumplir los **principios** de la recreación:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.

- Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Con la **participación** de los adolescentes en las actividades físicas recreativas propuesta se propiciará:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.
- Conciencia de participación por la comunidad.

2.3 Propuesta del plan de actividades física recreativa para los adolescentes

Nombre del plan: “Una adolescencia feliz

Fundamentación

Ha sido una prioridad después del triunfo revolucionario la atención a los jóvenes en sentido general, de lo que han devenido disímiles proyectos comunitarios. No obstante la aplicación de los diversos proyectos comunitarios no se ha centrado lo suficiente la atención en los jóvenes con ausencia de las opciones deportivas recreativas.

Para ello elaboramos un plan de actividades recreativas para incrementar las opciones recreativas de los adolescentes de 12 – 15 años del consejo popular Cabeza.

Objetivo General: Lograr la participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre a través de las mismas logrando satisfacer las necesidades.

Objetivo Específico: Establecer en cada una de las actividades que se programen un vinculo directo entre los adolescentes participantes, el profesor de cultura física, para satisfacer las necesidades de los mismos.

Generalidades de las Actividades: Estas actividades consisten en poner en función un grupo de actividades físicas recreativas donde se desarrollan diferentes habilidades para posterior utilización en la práctica de los juegos de béisbol, fútbol y voleibol, contribuyendo al incremento de la participación con un carácter sano, donde los adolescentes disfrute de las ofertas, sobre todo estimulando sus gustos y preferencias, no excluyendo del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se proyectan.

Este cuenta con un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos del desarrollo de las actividades

Entidades y actores involucrados.

- ❖ Dirección municipal de deportes como máxima responsable de esta actividad.
- ❖ Núcleo zonal apoyando la actividad.
- ❖ CDR y FMC como parte de los participantes y animando las actividades.
- ❖ Cultura Municipal responsable de las actividades culturales.
- ❖ [Comercio](#) apoyo en la gastronomía.
- ❖ Actores involucrados.
- ❖ Técnicos deportivos y recreativos.
- ❖ Activistas de recreación.
- ❖ Participantes [activos](#) y pasivos.
- ❖ Líderes comunitarios.

Objetivos del plan de actividades

General: Incrementar la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre a través de las mismas logrando satisfacer las necesidades de los mismos, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

2.5.2 - Plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular Cabeza.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Juegos de béisbol	Circunscripción		x		Semanal
2	Juegos de fútbol.	Circunscripción		x		Semanal
3	Juegos de Voleibol.	Circunscripción		x		Semanal
4	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
5	Actividades culturales.	Áreas de festejo			x	Quincenal
6	Competencias de baile.	Áreas de la circunscripción.			x	Quincenal
7	Competencias de juegos de participación	Parque y zonas aledañas	x	x		Quincenal

Las **orientaciones metodológicas** de este plan de actividades físicos recreativas se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la cultura física y la recreación física, el deporte y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha del plan de actividades físicos recreativas, ósea es importante que, los juegos de mesa, festival recreativo, festival de atletismo, festival deportivo Recreativo, en el momento de

aplicarse se regirán por la metodología que establece el Programa de la Cultura Física y la Recreación Física.

El profesor de cultura física debe planificar cada una de las actividades físicas recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas así como el apoyo de los directivos e implicados del INDER Y MINSAP.

Control y Evaluación del Plan de Actividades.

El plan de actividades se realizara de manera sistemática y los controles de los mismos se hicieron de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, teniendo como método investigativo fundamental la observación a las actividades.

Para la determinación de las actividades y su utilidad se tuvo en cuenta el criterio de especialistas, los que emitieron sus razones.

Descripción de las actividades físico-recreativas

Las actividades como son los juegos de béisbol, fútbol y voleibol se realizarán con el objetivo de satisfacer las necesidades de movimiento y gusto de los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes.

Al no contar la comunidad con instalaciones oficiales para organizar estos torneos, se jugarán con áreas reducidas de la siguiente forma

En el caso del béisbol, se jugará al cuatro esquina, al cuadro y el taco:

El cuatro esquina es bateando con la mano y el recorrido de las bases se realiza caminando, el ganador será el que tenga más carrera al concluir el quinto inings, al cuadro se coloca un cuadrado en una zona determinada y si la pelota al ser lanzada da

en el mismo sin que el bateador haga contacto con la pelota es out se jugará a tres innings resultando ganador el equipo que más carrera tenga al finalizar el mismo y el taco es lanzando un objeto más pequeño que la pelota el cual debe ser bateado por el bateador de lo contrario será out. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de deporte en cuestión.

El **Fútbol** se jugará con vallitas, donde participaran equipos de cuatro jugadores, resultará ganador el equipo que primero marque un gol. El **Voleibol** se desarrollará con equipos de cuatro jugadores cada uno y resultará ganador el equipo que primero gane tres set de 15 puntos. En ambos casos las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de los deportes en cuestión.

El festival de **juegos tradicionales y populares** se desarrollará con el objetivo de mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad como son: las chinatas, el trompo y el tenis con el pie, el pon, suiza, y la pañoleta.

Las **actividades culturales** se realizarán con el objetivo de celebrar fecha señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de nuestros adolescentes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad etc.

Las **competencias de baile** se desarrollaran con el objetivo de amenizar una actividad nocturna, con la música del momento, ayuda con la participación de la mayoría de los adolescentes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc.

Las competencias de **juegos de participación** tienen como objetivo que todos los adolescentes participen de una forma u otra en la actividad recreativa que se este desarrollando en ese momento.

Resultados a alcanzar

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

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

2.6 - Resultados del grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas.

Para conocer el grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #45 del Consejo Popular Cabeza, se les realizó una segunda encuesta (anexo 8). La cual dio los siguientes resultados.

En cuanto a la primera pregunta, la cual plantea si se ha notado algún cambio en las ofertas de actividades físico-recreativas, los adolescentes plantean en su totalidad de 40 encuestados que si, lo cual representa un 100%.

La segunda pregunta expresa sobre el conocimiento acerca de la oferta de estas actividades en la circunscripción y mencionan alguna de ellas, en la misma los integrantes de este grupo etario responden en su totalidad, que si conocen sobre la oferta de estas actividades, de ellos 20 encuestados mencionan los juegos de béisbol y fútbol lo cual representa el 50% de la muestra, mientras que 12 para un 30% plasman las competencias de bailes, 5 para un 12,5% se refieren a los festivales de juegos tradicionales y la minoría que son 3 que representan un 7,5% se deciden por los juegos de participación.

La tercera pregunta esta referida a la participación de los adolescentes en estas actividades, en la misma todos afirman su participación en estas, para un 100% de la muestra

La cuarta pregunta facilitará saber el agrado de estas actividades, en esta los adolescentes se manifiestan de la siguiente manera 32 de los encuestados para un 80% plantean que todas las actividades les gustan, mientras que 8 representando un 20% manifiestan algunas. Mientras que ninguno de los encuestados marco la opción de

ninguna lo que da una muestra de la aceptación del plan de actividades en este grupo etario.

La quinta y última pregunta se refiere a las actividades de más y menos gustos, en la misma los adolescentes plasman que las actividades más gustadas son los juegos de béisbol y las competencias de bailes, no teniendo igual gusto las actividades culturales y las competencias de juego de participación

2.7 – Valoración de la aceptación teórica y práctica de las actividades físico-recreativas por criterio de especialistas.

Se consultaron a 4 especialistas, de ellos: 1 Sub.-director de Cultura Física y Recreación, 1 Jefe de Departamento Provincial de Recreación, 1 especialista en recreación y 1 profesor, todos con una experiencia que oscila en un rango de 12- a 25 años de experiencia en el ejercicio de la actividad. (Ver anexo)

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación ya que le aporta una notable relevancia y significación, a una esfera joven que comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye el aprovechamiento del tiempo libre en el marco del trabajo comunitario.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Joel Casa Sotro	31	Cultura Física	Técnico en recreación
Carlos César Cabrera	10	Cultura Física	Técnico en recreación

Rigoberto Miranda	15	Cultura Física	Subdirector de Cultura Física
Leidis Rodríguez Rivera	4	Cultura Física	Programa de Educación física

Conclusiones del Capítulo II

El resultado del diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes dio como resultado que la mayoría prefieren la práctica de actividades deportivas para aprovechar su tiempo libre.

1-Carencia de organización y planificación de las actividades físico-recreativas para aprovechar el tiempo libre de los adolescentes. Además no se cuenta con áreas que tengan las condiciones requeridas para la práctica de estas actividades las cuales ayudan a su desarrollo general.

1-Existe una marcada necesidad de poner en funcionamiento el plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes

CONCLUSIONES GENERALES

1-Los antecedentes teóricos sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes dan como resultado que es necesario preparar a este grupo etario para que puedan aprovechar correctamente este, ya que constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.

2-El plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre basado en la cantidad y variabilidad de las mismas, así como la relación con todos los factores implicados, responde a la preferencia de los adolescentes de dicha comunidad.

3-El plan de actividades físico-recreativas es idóneo para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de esta comunidad pues la aleja de las actividades de riesgo, satisface las necesidades físicas y espirituales de este grupo etario. (Listo)

4- La valoración de la utilidad práctica del plan de actividades así como la valoración crítica por parte de los especialistas y la comunidad permitió comprobar la factibilidad de la propuesta y la pertinencia de las actividades en el marco comunitario.

RECOMENDACIONES

1. Extender el plan de actividades físico-recreativas a las demás circunscripciones por la importancia que tiene lograr en los adolescentes un buen aprovechamiento del tiempo libre para su desarrollo y el de la sociedad.
2. Poner en conocimiento a las estructuras competentes de la comunidad que la intención de este plan de actividades para los adolescentes constituyó una herramienta eficaz como una opción recreativa dentro de la comunidad.

Bibliografía

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Allport, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.
3. Arias, H. (1995) La Comunidad y su Escuela. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
4. Arostegui M. del C. y otros. (1980) Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. La Habana: ICIODI.
5. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
6. Bee, H. L. y S. K. Mitthel. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México: Harla.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
8. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
9. Calderón, E. B. (1987). Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. La Habana: CISP.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.
11. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.
12. CD de la Maestría.
13. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana.
14. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad.. La Habana: Pueblo y Educación.
15. Constitución de la República (1976). Capítulo XI, Artículo 103, La Habana: Política.
16. Daltel, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín: Tribone.

17. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
18. Denies Esquivel, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala: Apollo.
19. Domínguez G., L. (2003). Conferencias Introdutorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: La Habana: Félix Varela.
20. Domínguez G., L. (2003). Motivación profesional y personalidad. En: Pensando en la Personalidad. La habana: Félix Varela.
21. Domínguez, G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estaba.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona: Fontanella.
24. Erikson, E. (1986). Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI México: S. A. de C. V.
25. Fernández, R. L. (2003). Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. La Habana: Félix Varela.
26. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Buenos Aires: Paídos.
27. Fullea, P. y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria.
28. García, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada.
29. García, M, Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
30. González, G, R. y González, Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana.
31. González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.

32. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
33. Hart Dávalos, A. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. La Habana.
34. Ibarra, Lourdes. (2003). Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. La Habana: Félix Varela.
35. Lares, A, (1966). Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
36. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
37. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid: Escuela Española.
38. Martínez de Osaba y Goenaga, J, A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
39. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas". Barcelona: Inefc
41. Martínez del Castillo, J. (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
42. Martínez del Castillo, J. (1998). Deporte y calidad de vida. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
43. Martínez, O. (1999). Neoliberalismo en crisis. La Habana: Ciencias Sociales
44. Moreira, R. (1979). " La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: José A. Huelga.
45. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana: Félix Varela.
46. Orientaciones técnicas metodológicas de la dirección nacional de Recreación (2005). Dirección de recreación del INDER.

47. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia: FUNLIBRE.
48. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
49. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
50. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Ciencias Sociales.
51. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana: José A. Huelga.
52. Sánchez, E, Maria. y Gonzáles, Matilde. (2004). Psicología general del desarrollo. La habana.
53. Sánchez, O. (2002, 4 de enero). Declaraciones exclusivas de Humberto Rodríguez. Granma.
54. Suárez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
55. Urrutia, Lourdes. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
56. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.
57. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid: Editorial Nacional,
58. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.
59. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

Anexo#1: Guía de observación

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la circunscripción

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

Aspectos Generales:

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

		Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación en las actividades			
3.	Organización			
4.	Aceptación			

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

		Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación en las actividades			
3.	. Organización			
4.	Aceptación			

A-) Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			

3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Anexo # 2: Encuesta

Para determinar el estado actual en que se encuentra el problema de la investigación planteado anteriormente, se aplicó la presente encuesta de elaboración personal.

Les fue aplicada a 4 adolescentes en cada uno de los 8 CDR que componen la circunscripción # 45, comprendidos en las edades entre 12 y 15 años.

Encuesta.

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, para lo cual el autor cuenta con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__

Cuestionario.

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

I- Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir____

Practicar deportes____

Leer____

Ver TV.____

Oír música____

Visitar amigos____

Otros_____

II- ¿Te gusta practicar deportes? Si__ No__ Más o menos__

¿Qué deporte prefieres practicar?_____

III-Practicas actividades deportivas

Todos los días____

A veces____

Los fines de semana____

Nunca____

IV- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo____

Pocas veces____

Nunca____

Estás conforme con esto

si____

no__

Argumente su respuesta_____

Anexo #3

Guía de entrevista para los expertos.

Nombre: _____

Sexo M: _____ F: _____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Conoce usted la forma de seleccionar juegos para el tiempo libre?

Si _____ No _____

a. ¿Dónde lo realizan?

2. ¿Es de su conocimiento la existencia de un programa para la ocupación del tiempo libre?

Si _____ No _____

3. ¿Conoce usted de los beneficios de las actividades física para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?

Si _____ No _____

Cuales _____

3. ¿Qué días cree usted que sean los más convenientes para la realización de estas actividades?

4. _____

Anexo#4

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Joel Casa Sotro	31	Cultura Física	Técnico en recreación
Carlos Cesar Cabrera	10	Cultura Física	Técnico en recreación
Rigoberto Miranda	15	Cultura Física	Subdirector de Cultura Física
Leidis Rodríguez Rivera	4	Cultura Física	Programa de Educación física

ANEXO. NO.6

Observación preliminar

Nº	Indicadores	Parámetros		
		Bien	Regular	Mal
Observaciones - 8				
1	<i>Idoneidad del Lugar</i>		3-38%	5-62%
2	<i>Participación</i>		4-50%	4-50%
3	<i>Calidad de la Actividad(organización)</i>		2-25%	6-75%
4	<i>Grado de satisfacción de los participantes.(aceptación)</i>	1-12%	3-38%	4-50%

ANEXO. NO.7

Observación final.

Nº	Indicadores	Parámetros		
		Bien	Regular	Mal
Observaciones - 8				
1	Idoneidad del Lugar	6-75%	2-25%	
2	Participación	7-87%	1-13%	
3	Calidad de la Actividad(organización)	6-75%	2-25%	
4	Grado de satisfacción de los participantes.(aceptación)	7-87%	1-13%	

ANEXO. NO.8**Resultados de la décima de proporciones.**

Indicadores	Nivel de significación					
	% inicial	% final	Valor de p	Altamente Muy Significativa		NO significativo
I.Idoneidad del lugar	0	75	0	X		
II.Participación	0	87	0.	X		
III Calidad de la actividad	0	75	0.	X		
IV. Grado de aceptación de las actividades	12	87	0.001	X		