

# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”  
PINAR DEL RÍO**

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

**TÍTULO: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL  
TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES 12- 15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 2  
PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR “ LA CEJA.” DEL MUNICIPIO LA PALMA.**

**AUTOR: LIC. GABRIEL ESQUIVEL PÉREZ.**

**TUTOR: MSC. YOSBIEL GARCÍAS CASTAÑEDA.**

**PINAR DEL RÍO, 2011**

**AÑO DEL 53 DE LA REVOLUCIÓN”**

## **PENSAMIENTO.**

**“ Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución.”**



**Fidel Castro Ruz**  
**14 de Abril de 1959 (29)**

## **DEDICATORIA.**

- A mis padres que me guiaron desde la infancia.
  
- A todos los profesores que con la transmisión de sus conocimientos hicieron posible mi formación y especialmente los que me apoyaron en la realización de este trabajo.
  
- A todos aquellos que de una forma u otra me ayudaron desinteresadamente en la confección y entrega a lo largo de todo este tiempo de los trabajos, tareas extra clases, en tiempo y forma permitiéndome obtener las mejores calificaciones.

## **AGRADECIMIENTO.**

- A la Revolución cubana y la Facultad de Cultura Física.
- A mis profesores por los cuales transité por brindarme todos los conocimientos necesarios para la realización de este trabajo.
- A mis compañeros por incitarme a estudiar más y mejor.
- A todos aquellos que me brindaron su ayuda desinteresadamente.

## **RESUMEN**

La investigación realizada tiene como objetivo la elaboración de un Plan de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 2 del consejo popular “La Ceja” del municipio la palma. La misma se inició desde el mes de octubre del 2010 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre, a través del diagnóstico se constató el nivel de ofertas recreativas que se le brindaban a la comunidad, las que evidenciaban que eran limitadas y con escasa frecuencia, por lo que nos dimos a la tarea de elaborar un Plan de actividades con características físico-recreativas, a partir de las realizadas anteriormente, que respondieran a sus gustos y preferencias. Se selecciona a la comunidad comprendida entre 12 -15 años como el mejor de los escenarios, donde se desarrollan los problemas sociales, pero también el lugar donde se expande la subjetividad humana en su máxima expresión en la búsqueda de soluciones a los problemas. Las actividades físico- recreativas se proponen además, servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte practico y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estas personas. Durante el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria.

## INDICE.

Introducción	1
Diseño Teórico- Metodológico	3
Capítulo I: FUNDAMENTOS TEORICOS	7
1.1: COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES	7
1.2: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y MOTORA EN LA ADOLESCENCIA	10
1.3: TRANSFORMACIONES ANATÓMICAS, FISIOLÓGICAS DEL ORGANISMO	15
1.4: La Recreación como proceso de transformación	17
1.5: Actividad Física recreativa en los adolescentes	22
1.6: Relación necesidad-satisfacción	24
1.7: El tiempo libre de los adolescentes	24
1.8: Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre	27
1.9: Plan, argumentos para su organización	29
CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma.	35
2.1: Características de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma	35
2.2: Caracterización del tiempo libre de los adolescentes 12-15años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma,	36
2.3: Análisis de los resultado.	39
2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes 12-15años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma, (Anexo 1).	40
2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma, (Anexo 2).	42
2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 3).	46
2.3.4 Resultados de la entrevista realizada al jefe de sector. (Anexo 4)	46
2.4: Propuesta del Plan de actividades físico- recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma	48
2.4.1 Análisis de la observación final.	58
2.4.2 Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físico- recreativas (Anexo 5).	58

2.4.3 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físico- recreativas (Anexo 7).	<b>59</b>
Conclusiones.	<b>61</b>
Recomendaciones.	<b>62</b>
Bibliografía.	
Anexos.	

## INTRODUCCIÓN:

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el, poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas.

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

La necesidad de proporcionar 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.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

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

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el



tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

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

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

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc. los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también le aplicamos otra encuesta a los demás agentes que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación diaria, nos mostraron que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes

de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular La Ceja, Municipio La Palma y proponer un programa de actividades físico-recreativas encaminada a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que está ubicada en una zona rural. Prevalece el sexo masculino y cuenta con una población joven de un bajo nivel escolar en su mayoría. Las ocupaciones son pocas prevaleciendo el campesinado.

Por lo antes expuesto se define el problema de la investigación, el cual se plantea a continuación.

### **PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma?

**OBJETO DE ESTUDIO:** Proceso de la recreación en la Comunidad.

**CAMPO DE ACCIÓN:** La ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años

### **OBJETIVO GENERAL:**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación en la comunidad de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación en la comunidad
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pueden elaborar para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma?

4. ¿Como valorar un plan de actividades físico-recreativas teórico y práctico que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja."del Municipio La Palma?

### **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación en la comunidad
2. Caracterización del estado actual en que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma.
4. Valoración de un plan de actividades físico-recreativas teórico y práctico para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja."del Municipio La Palma

### **POBLACIÓN Y MUESTRA:**

El núcleo la investigación lo constituyó la circunscripción # 2 enmarcado en el Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, el que cuenta con una población de 70 adolescentes de 12 - 15 años, se trabajó con una muestra de 31 representando un 44% de los adolescentes existentes en la comunidad, fueron escogidos por estas edades debido a que en estas edades comienza la adolescencia y es el cuando se agudizan los cambios en el comportamiento estando proclives a el uso de sustancias toxicas como el cigarro, alcohol, las drogas así como a la practica de actividades delictivas y la desvinculación de la enseñanza.

El tipo de muestra que se utilizara es probabilística, ya que los resultados que se obtienen en la muestra se pueden generalizar a la población y se aplicara el muestreo aleatorio simple, ya que todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de integrar la muestra.

**Diseño estadístico:** La actividad físico-recreativa para los adolescentes de 12- 15 años de edad.

### **Clasificación de los datos:**

Cualitativos: Ya que se valora la satisfacción.

### **MÉTODOS APLICADOS:**

Partimos del método general materialista dialéctico para poner en práctica los demás métodos.

#### **Métodos Teóricos:**

**Históricos Lógico:** A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas durante el proceso de investigación.

**Análisis – Síntesis:** Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas.

**Inducción-deducción:** Fue utilizado en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el plan de actividades Físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma.

#### **Métodos Empíricos:**

**Observación.** Nos permitió conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades de la circunscripción #. 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, para determinar su tiempo libre, como se manifiestan y sus dificultades. Se realizaron 8 observaciones todas al inicio de la investigación seleccionándose 6 aspectos que están directamente relacionados con el objetivo.

**Encuesta:** Fue aplicada a una muestra de 31 adolescentes de la circunscripción#. 2 perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma teniendo como objetivo conocer criterios en cuanto a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo que se venían desarrollando en el lugar, con seis preguntas relacionadas con el objeto de investigación realizándose en el mes octubre del 2010 y la segunda encuesta se aplicó partiendo de la instrumentación de un nuevo plan de actividades físicas recreativas que se ha venido realizando a partir del mes de Febrero 2010 con el objetivo de identificar el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación .

**Consulta a especialista:** Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo un total de 5 con más de 10 años de experiencia en la recreación física los cuales plasmaron de forma individual un cuestionario de preguntas siendo seleccionados Metodólogos Provinciales, Municipales y profesores con experiencia en la actividad brindando una información del objeto de investigación, con un total de 4 preguntas.

**Análisis documental:** Permitió la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes circunscripción # 2 perteneciente al Consejo Popular La Ceja." del Municipio La Palma visto desde el punto de vista de las actividades con este fin.

#### **Métodos de intervención comunitaria:**

**Entrevista con rango de informante clave (a los familiares de los adolescentes y al jefe de sector):** Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes sobre su empleo del tiempo libre, las actividades físico-recreativas, características, sus gustos y preferencia. La entrevista se realizó a 35 familiares de los adolescentes realizándose un total de 4 preguntas, así como al Jefe de sector.

**Intervención Acción Grupal:** Se utilizó para la realización del trabajo en la comunidad, combinar la investigación social y la simultaneidad del proceso para conocer e intervenir sobre la ocupación del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su que hacer, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia los participantes para la realización de actividades conjuntas y el conocimiento de lo que representa.

#### **Matemático-estadísticos:**

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual, reflejando en tablas confeccionadas al efecto. Se utilizó el método estadística inferencial donde aplicamos la dócima de proporciones para analizar si existen diferencias significativas entre ambas proporciones.

**Técnica participativa (Forum Comunitario):** Se utilizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, adolescentes y al delegado de la zona donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la

problemática y se incitó a la exposición espontánea de sus opiniones realizándose en el mes de enero de 2010, en forma de asamblea abierta.

### **Instrumento Sociológico:**

**Auto registro de actividades:** Fue aplicado a la muestra de 31 adolescentes, el cual es un cuaderno de auto-anotación de todas, las actividades realizadas por el adolescente durante 24 horas, es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana.

## **CAPITULO # 1: FUNDAMENTOS TEORICOS**

### **LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBIENTE RECREATIVO COMUNITARIO**

La actividad física con fines recreativos en ocasiones se les ha llamado un significado específico que la resalta de las demás instituciones sociales, desde el punto de vista deportivo y recreativo, por lo que se desarrolla hoy en nuestras comunidades o poblados conducido por las escuelas comunitarias del deporte se hace necesario darle seguimiento a aquellos programas que tienen una influencia positiva en los cambios de estilos de vida saludables para producir un efecto positivo en el contexto social y espiritual los que la practican o disfrutan de ellas significan para si un contexto social, se destacan aquellos factores que pueden medir la actividad física como funciones positivas y negativas que se conjugan con los efectos y repercusiones de carácter participativo como la recreación como contenido nos proponemos en este capítulo **objetivo:** evaluar los antecedentes teóricos sobre la recreación física, el tiempo libre y los cambios que producen, así como las actividades físicas que contribuyan a su procesión y conducción de los adolescentes.

### **1.1. COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES**

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Maritza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los

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

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

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

En el interior del grupo primario que es la familia, el rol de cada integrante "engarza" con los restantes mediante una serie de mecanismos de adjudicación y asunción de roles. Los miembros de la familia experimentan la necesidad de la seguridad emocional, que en particular los más pequeños ven satisfecha en su relación con los padres.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada comunidad de lugar, un grupo de personas que viven cerca unas de otras. El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y

colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

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

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

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

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

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los adolescentes el grupo poblacional, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.



## **1.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y MOTORA EN LA ADOLESCENCIA**

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

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

Para Kresh y Crutchfield (1988) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1994) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

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

A. S. Makarenko (1996), K. K. Platonov (1988). Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

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

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 comunes, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:-Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.

-Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: Asociaciones profesionales, el estado.

Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo

Grupo pequeño: El número de miembro es pequeño.

-Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.

-Persigue los mismos fines del grupo, esta dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses.

-Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.

-Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.

-Diferenciación de las funciones entre los miembros.

-Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

-Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

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

Factores que favorecen la cohesión:

a) Que el grupo sea homogéneo.

b) La existencia de objetivos claros, concientes y evaluables.

c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.

d) Buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado.

e) La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Roles:-Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo.

- Estas pueden ser formales  
e informales.

-El rol es el de mayor significación en el grupo

**Roles formales:** Se establecen permanentemente a la creación o  
Formación de grupos.

**Roles informales:** Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

**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.

**Tipos de líderes:**

a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.

b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.

c) Autoritario: Deciden según sus criterios.

d) Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.

e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líder emocional

- Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
- Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

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

Situación social de desarrollo:

**Condiciones externas:**

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

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

Condiciones internas

**Área cognoscitiva:**

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

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

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

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

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

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

### **Área motivacional:**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

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

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

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

### **Área emocional:**

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

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

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimos.

Estados afectivos.

### **Área volitiva:**

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

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

La conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo es importante.

Nuevas formaciones psicológicas de la personalidad

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia) Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal (formal) como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

Esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros, y en este sentido el bienestar emocional del adolescente esta en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista, puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta en sus compañeros, donde no es manejada, puede ello puede conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyéndolos de tipo delictivas, los cuales son el resultados de la inadaptación social del adolescentes.

Es importante señalar el análisis de María Elisa Sánchez Acosta (1999) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; asimismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa lo que evidentemente proporciona es directamente proporcional a la sucesión de otros cambios desde el punto de vista anatómico y fisiológico del organismo a partir de los elementos anteriormente expuestos.

### **1.3 TRANSFORMACIONES ANATÓMICAS, FISIOLÓGICAS DEL ORGANISMO**

Sánchez Acosta(1996) explica que de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en determinado período, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso, diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación de la caja torácica de ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura, si exista un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo.

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

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

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

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

La elevada irritabilidad

La hipersensibilidad

La fatiga

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

Desajuste del sueño

Aumenta la fuerza muscular

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

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

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

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

- 1 Disminución del colesterol total, triglicéridos.
- 2 La estabilidad articular y la coordinación muscular.
- 3 La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor. de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- 4 Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- 5 Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- 6 Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- 7 Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- 8 Aumenta la actividad enzimática.
- 9 Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.
- 10 Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los **cambios bioquímicos** durante la actividad física son:

Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.

- 1 Aumenta la concentración de Hemoglobina.
- 2 Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- 3 Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- 4 Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

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

#### **1.4 La Recreación como proceso de transformación**

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación

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

Hemos presentado algunas definiciones importantes como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona



durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " Et Theory of Leisure Class", debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

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

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que el la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares (2002), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y morales.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: « Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social».

Para Joffre dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la recreación y el tiempo libre "Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "d": descanso, diversión y desarrollo.

Harry a overstrut (1997), plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su

integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez (1997) en el libro los implementos metodológicos de la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones, comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

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

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación., debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social

Siguiendo a Joan huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Cuando se habla de vulnerabilidad, se aceptan aquellas características propias, de un sujeto o grupo de sujeto que hacen que ellos mismos tengan una probabilidad mayor de recrearse, la tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado de salud y participación. Se buscará la incorporación en la cultura recreativa la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias desde el punto de vista recreativo enriquecedoras, considerando además la función psicológica y motora en aquellas etapas de la vida en que los pobladores necesitan recrearse de manera espontánea, considerando los diversos cambios que ocurren con la participación directa y activa en las actividades

Para satisfacer las necesidades recreativas de los pobladores y en particular de las adolescentes de la comunidad objeto de nuestra investigación, metodológicamente se puede optar por diversas formas de trabajo para organizar las actividades que nos posibiliten en el futuro de forma directa actuar partiendo de los diferentes estados psicológicos y motores de los diferentes grupos de edades.

### **1.5 Actividad Física recreativa en los adolescentes.**

Martínez del Castillo (1985) define la actividad física recreativa como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.

En tal sentido este autor relaciona la recreación con actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por gaceta electrónica técnica especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Dan 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.
- 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, cuándo.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

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

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

No es ajena a este tipo de actividades, las cuales pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional, en este sentido, las actividades físicas recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

La actividad física recreativa de manera organizada son generadores de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de actividad física y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones Olímpicos Mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física en lo tradicional y como vía para optimizar al ser humano, para nosotros las actividades físicas recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes es factor educativo, pues promueve una cultura hacia la salud física

y mental de los adolescentes, facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer la práctica de actividad física como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte. Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de Cultura Física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física.

### **1.6 Relación necesidad-satisfacción.**

Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que conocemos como demanda de actividad física y deporte.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física.

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física.

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado.

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

### **1.7 El tiempo libre de los adolescentes**

Los estudios empíricos realizados en Cuba y en el extranjero han constatado la decisiva incidencia de la variable sexo en la determinación de la magnitud del tiempo libre, en este hecho se evidencia un conjunto de hábitos que confieren a las mujeres de forma diferente de acuerdo a la edad, el peso fundamental de las labores propias de la economía doméstica y

que están fundamentados en los factores objetivos de índole económica y material y los subjetivos creados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta el trabajo doméstico y de una conjunta labor educativa dirigida a lograr la redistribución mas racional entre todos los miembros de la familia de las tareas que genere.

B. Grushin, afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades.

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 hetero condicionadas.

Para el argentino Pablo Waichman (1986) 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.

Por la importancia que tiene el tiempo libre y la actividad física ,debe llegar a ellos en forma de empírica, ya que dan la posibilidad de desarrollar y perfeccionar diferentes movimientos, habilidades, capacidades, al exigir actividad de los músculos grandes y pequeños; al mismo tiempo mejoran la circulación sanguínea, la respiración, aumentan la vitalidad del organismo,



el desarrollo neuro-psíquico del Adolescente, la formación de las cualidades fundamentales de la personalidad, así como provocan emociones positivas individuales y colectivas.

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

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

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

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

Para Mendoza (2000), " el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre".Al referirnos a ocio, no lo hacemos a mera de diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Me refiero a un concepto de ocio directo a cualquier perspectiva actual y futura, así mismo teniéndolo como parte del desarrollo humano y dentro de un encargo social

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

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

### **1.8 Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.**

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad

medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)

- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las Actividades Recreativo Físicas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)

- El auto desarrollo y aporte de carácter.

### **FINALIDADES A ESCALA DE MASAS:**

- Desarrollo de la unidad psicosomática a través de la organización de la componente motora del aprendizaje;
- Empleo del tiempo libre creativo, lúdico y promoción del estado de salud entendido como parte integrante del desarrollo cultural;
- Superación de la hipo síntesis escolar, del trabajo, residencial etc.;
- Integración social de los ancianos;
- Terapia de alteraciones parciales, rehabilitación psicomotora e integración social de los disminuidos motores, sensoriales y del lenguaje;
- Desarrollo del proceso de socialización y participación colectiva

### **1.9 Plan, argumentos para su organización**

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la

actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

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

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

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Clasificación del plan de actividades físicas recreativas**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

- 1 Plan quincenal
- 2 Plan anual (calendario)
- 3 Plan trimestral (temporada)
- 4 Plan mensual
- 5 Plan semanal
- 6 Plan de sesión

b. **Según la edad de los participantes**

- 1 Plan infantil
- 2 Plan juvenil
- 3 Plan de adultos
- 4 Plan para ancianos o tercera edad

c. **Según su utilización**

- 1 Plan de uso único
- 2 Plan de uso constante.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan**

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

- La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

#### **POBLACIÓN:**

- 1 Características.
- 2 Necesidades.
- 3 Intereses.
- 4 Experiencias

#### **CONTENIDO:**

- 1 Medios.
- 2 Áreas de expresión.
- 3 Actividades.

#### **PLAN RECURSOS:**

- 1 Humanos, técnicos y financieros.
- 2 Lugar e instalaciones.
- 3 Vocación.

## **METODOLOGÍA:**

- 1 Técnicas generales.
- 2 Técnicas específicas.

## **OBJETIVOS:**

- 1 Generales
- 2 Específicos
- 3 Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
- 4 Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas:

## **EQUILIBRIO:**

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescentes (12-15años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

## **DIVERSIDAD:**

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

## **VARIEDAD**

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

## **FLEXIBILIDAD**

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

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

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- \_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

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



La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

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

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

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

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

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

### **Conclusiones parciales del capítulo**

1-Es cierto que el concepto de recreación física recreativa y tiempo libre ha sido determinado por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de motivaciones determinadas por las condiciones sociales, psicológicas anatómicas y fisiológicas.

2-Cada persona tiene un modo particular de actuar atendiendo a sus necesidades de emplear su tiempo el libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han determinado operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Al plantear el plan de actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, características y enfoques los cuales harán de estas opciones que se garantice el desarrollo integral de la comunidad.

## **CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un plan de actividades físico-recreativas.**

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #. 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físico-recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio, descriptivo acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en los adolescentes de 12-15 años utilizándose varios instrumentos, conociéndose el porque de las causas del objeto de investigación y evidencia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un plan de actividades físico- recreativas.

### **2.1 Características de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma,**

1 Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

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

3 Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

4 El consejo popular " La Ceja " tiene una extensión de 9,2 Km. Cuadrados, y una población de 1245 habitantes, Los principales problemas de este consejo están relacionados con la vivienda, la urbanización (carreteras en mal estado), el alumbrado publico y una critica situación con el agua, la cual esta dada fundamentalmente en que los núcleos que están cerca de la presa no reciben agua potable sino directo de la presa.

Este consejo popular consta de 3 CDR, 3 zonas y 8 núcleos zonales, además de poseer 5 Circunscripciones, la cual es del tipo rural y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 86 adolescente, sus principales obras sociales son: 2 Bodegas, 1 Placita, 1 Carnicería, 1 Consultorio.

Los adolescentes de esta Comunidad al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales no ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños **grupos** donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. " La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud ".

## **2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes 12-15años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma,**

Nuestro grupo objeto de investigación está representado por una edad entre 12-15 años, siendo importante a la hora de crear un grupo porque nos facilitan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho del grupo y miembros.

Los organizadores de la actividad del grupo, no deben perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con las organizaciones competentes de la comunidad. El grupo y todos sus miembros deben implementar de forma unánime y popular un plan para mejorar las conductas desfavorables no acorde a los principios y reglas establecidas por su dirección e integrantes.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

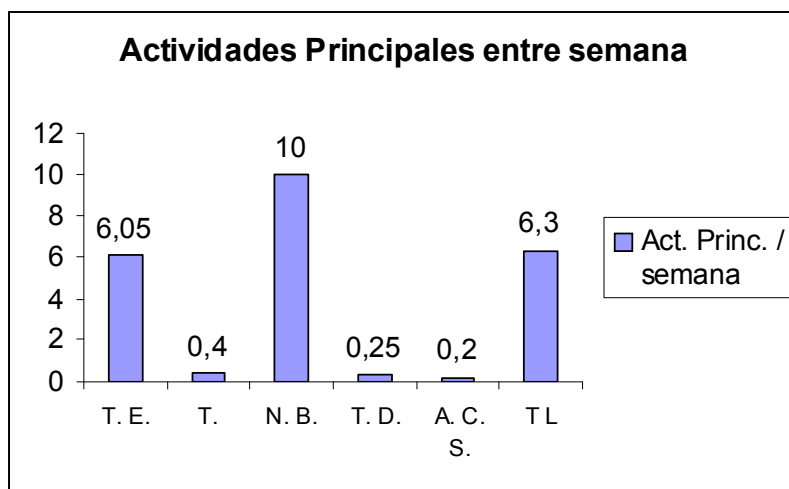
**Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de (31 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo estudio 6: horas 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades biofisiológica utilizan 10:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.20 y destinan el tiempo libre de 6:30 horas.

**Tabla: 1. Distribución del Presupuesto de Tiempo.**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
	Estudio	6:05
	Transportación	0:40
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	6.30
	<b>Total</b>	<b>24:00</b>

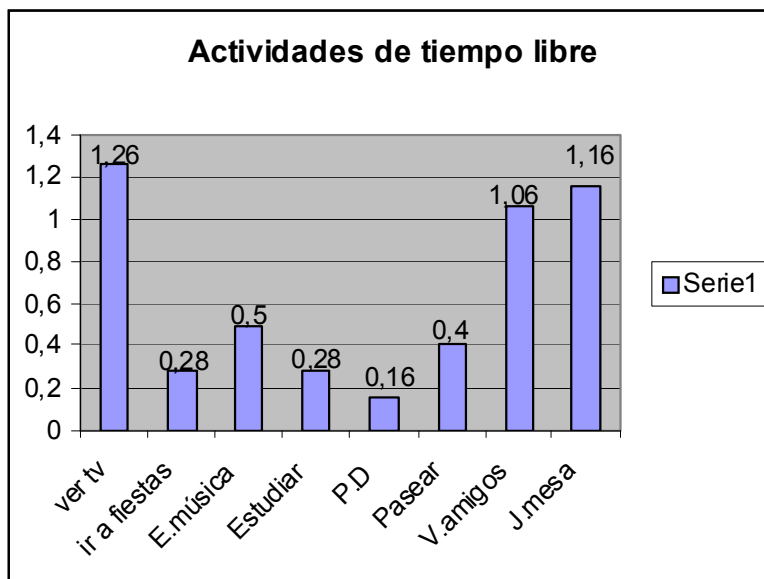
**Gráfico: 1. Actividades principales entre semana.**



**Tabla: 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades.**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.50
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.06
	Juegos de mesa	1.16
	<b>TOTAL</b>	<b>6.30</b>

**Gráfico: 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades.**



Como se expresa en la tabla 2 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, (6 horas y 30 minutos ) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1hora, 26 minutos, juego de mesa dominó promedio de 1hora,16 minutos, visitar amigos 1hora, 6 minutos y las demás actividades como practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

### **2.3 Análisis de los resultados**

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios de los que disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de de análisis.

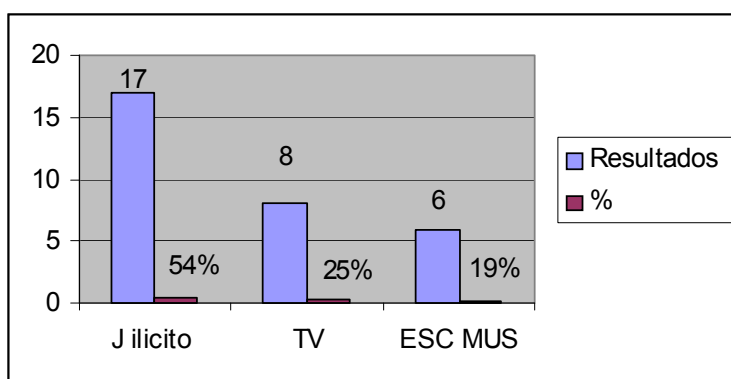
### 2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, (Anexo 1).

En el período de Octubre del año 2010 a Febrero del 2010 fueron realizadas 8 observaciones a la comunidad (Anexo 1) en el primer aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes arrojó que de un total de 31,17 % de ellos lo dedican a juegos ilícitos para el 54 %, 8 ven la televisión para un 25 % y 6 escuchan música que representan el 19 %.

**Tabla: 3. Actividades que realizan los adolescentes al concluir los deberes docentes.**

Cantidad	Aspectos	Resultados	%
1		17	54%
2		8	25%
3		6	19%

**Gráfico: 3. Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus deberes docentes.**



En el segundo aspecto que está relacionado con las áreas destinadas a la práctica de actividades físicos-recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existe un parque el cual no tiene las condiciones idóneas para la práctica de estas actividades, una cancha de baloncesto en la escuela enclavada en la comunidad y un gimnasio de boxeo, al cual no tiene acceso nuestra población pues asisten los niños con una

edad de (10-12 años) fundamentalmente.

Haciendo una valoración del tercer aspecto relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el gimnasio se evalúa de mal ya que el mismo presenta condiciones higiénicas desfavorables, no tiene agua y los colchones y el ring se encuentran en mal estado, al igual que las condiciones constructivas del inmueble, el parque no tiene las condiciones creadas para otras actividades que no sean la de los niños de 6 a 12 años, además de ser muy pequeño y en la mayoría de las ocasiones se llena de hierba y son vertidos escombros y basura en el mismo evaluándose de mal.

La única instalación con condiciones para la práctica de estas actividades físicas es el terreno de baloncesto, el cual posee todas las medidas oficiales y los tableros en condiciones óptimas, situado o enclavado en la escuela.

**Tabla: 4. Áreas destinadas a la práctica de actividades físico-recreativas y sus condiciones.**

INSTALACIÓN	NUMERO	CONDICIONES
Parque	1	Malas
Cancha	1	Buenas
Gimnasio	1	Malas
Total	3	

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del tiempo libre el total de los adolescentes (31) construyen sus medios, ejemplos, las pelotitas trapo y aro de baloncesto rústico, confeccionado con materiales que se encuentran, en un 25% de gestión personal.

**Tabla: 5. Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.**

Cantidad	Medios
	Pelotitas de trapo
	Aros de baloncesto rústicos



El aspecto cinco está relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que se realizan, se observó que dentro de las actividades pasivas está el juego de dominó, damas y dentro de las activas se encuentran: empujar papalotes, criar palomas, practicar juegos ilícito, observándose que todas son realizadas de forma espontáneas.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes, realizan fundamentalmente Juegos ilícito, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios para práctica de las mismas y las que realizan tanto activas como pasiva son de forma espontáneos.

### **2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma, (Anexo 2).**

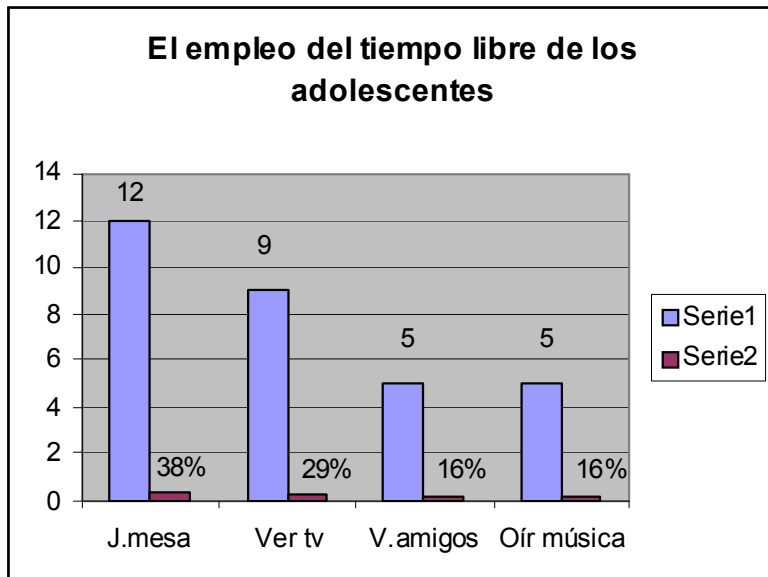
Se realizó la encuesta a los 31 adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma, con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades.

La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de un total de 31 encuestados ,12 lo emplean en juegos de mesa (dominó) con carácter ilícito para un 38 %, 9 lo emplean en ver televisión para un 29 %, 5 emplean en visitar amigos para un 16 %, y 5 lo dedican a oír música que representan 16 % respectivamente, no refieren criterios en practicar deportes, ni en planes de la calle.

**Tabla: 6. El empleo del tiempo libre adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma,**

Empleo del T/ Resultados	Por ciento
Libre	
Juegos de mesa	12 38 %
Ver televisión	9 29 %
Visitar amigos	5 16 %
Oír música	5 16%

**Gráfico: 4. El empleo del tiempo libre adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma.**



La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades físicos- recreativas, de los 31 encuestados, 19 plantean que nunca realizan este tipo de actividades para un 61,3 %, 10 plantean que las realizan a veces para un 32,2 %, y 2 plantean que mensual para un 6,5 %.

**Tabla: 7. Actividades físicos-recreativas realizadas en los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma.**

Realizan actividades físicos-recreativas		
Nunca	19	61,3 %
A veces	10	32,2 %
Mensual	2	6,5%

La tercera pregunta está encaminada a conocer si ellos practican actividades físicos-recreativas planificadas en su comunidad donde 27 plantearon que no para un 87 % y 4 plantearon que algunas veces para un 13 %.

**Tabla: 8. Práctica de actividades físico-recreativas**

Si practican actividades físico-recreativas		
En su comunidad		
NO	27	87%
algunas		
veces	4	13%

La cuarta pregunta esta relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 31, 18 plantearon que son de simple diversión para un 58 %, juego de mesa (dominó) 13 para un 42 %.

**Tabla: 9. Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma.**

Características de estas actividades			
Simple diversión	18	58%	
Música -Baile			
Juego de Mesa	13	42%	
(dominó)			

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 31 encuestados, 10 manifestaron los torneos deportivos para un 32% teniendo mayor incidencia, 9 prefieren los festivales deportivos recreativos para un 29%, el 19 % que significan 6 por los juegos tradicionales, 4 encuestados prefieren el ciclismo popular representando el 14 % y solo 2 de ellos que representa el 6% prefieren festivales de bailoterapia.

**Tabla: 10. Actividades físico-recreativas que prefieren los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular " La Ceja." del Municipio La Palma.**

Actividades Físico-recreativas que prefieren		
Torneos Deportivos	10	32%
Festivales Deportivos	9	29%
Recreativos		
Juegos	6	19%
tradicionales		
Ciclismo Popular	4	14%
Festivales Bailoterapia	2	6%

La sexta pregunta se refiere a la puesta en práctica de estas actividades físico- recreativas, de 31 encuestados 29 plantearon que si para un 94% y solamente 2 plantearon lo contrario para un 6%.

**Tabla: 11. Puesta en práctica de las actividades Físico-recreativas**

Gustaría poner en práctica estas actividades		
Sí	29	94%
No	2	6%

Valorando el resultados de los objetivos de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en juego de mesa, ver televisión y visitar amigos y el 61,3 % de los 31 encuestados no realizan actividades físico- recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, festivales deportivos recreativos, Juegos tradicionales, ciclismo y bailoterapia.

### **2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 3).**

Con el objetivo de conocer la opinión respecto a las actividades físico- recreativas en la comunidad y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se entrevistaron a 35 de sus familiares.

La primera pregunta está relacionada con la actividades que realizan después del horario docente, 28 plantearon que los adolescentes después de su horario de clases no tienen ninguna opción de actividades físico-recreativas planificadas o dirigidas, aunque realizan juegos pasivos como el dominó y la dama para un 90,3 %, los restantes 3 refieren que en algunas ocasiones lo que realizan es oír música y ver televisión para un 9,7 %.

La segunda pregunta relacionada con la planificación de las actividades físico- recreativas de su circunscripción el 76 % de los encuestados que significan 27, plantean no tener conocimiento de la planificación de estas actividades, sin embargo el 24 % que representan 8 manifiestan tener conocimiento de esta planificación pero se ajustan a los niños y es de muy poca motivación para los adolescentes no teniéndose en cuentas sus gustos.

La tercera pregunta se refiere a los beneficios de esta actividad , donde los 35 familiares entrevistados le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades físico-recreativas puntualizando que los mantiene ocupados durante su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los adolescentes, ya que esta edad tiene características muy particulares puntualizando que lo que no se trasmita de una forma adecuada en esta edad trae consigo en el futuro trastorno de su personalidad, representando un 100%.

Particularizando en la cuarta pregunta se refiere a los días que los familiares prefieren que se realicen estas actividades los 35 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana y los clasifican como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir representando un 100%.

### **2.3.4 Resultados de la entrevista realizada al jefe de sector. (Anexo 4)**

Se realizó con el objetivo de conocer la situación actual de los adolescentes 12-15 años sobre la ocupación del tiempo libre de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular “ La Ceja.” del Municipio La Palma.

La primera pregunta está relacionada sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes el cual planteó que la mayoría de estos emplean el tiempo libre en actividades propias de la comunidad y que la realizan en forma de grupo, ejemplificando los juego ilícitos, manifestaciones incorrectas y tienen un comportamiento en ocasiones no adecuados que atenta contra la disciplina de la comunidad.

La segunda pregunta se refiere a que si las actividades que realizan en su tiempo libre son de carácter recreativo para los adolescentes. Puntualizó que los adolescentes tienen muy pocas opciones recreativas incidiendo los juegos de dominó que en ocasiones tienen carácter ilícito.

La tercera pregunta se refiere al comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre, planteando el Jefe de Sector que el comportamiento de los mismos durante la ocupación del tiempo libre es Desfavorables incidiendo en la conducta descompuesta y manifestando hábitos incoherentes.

La pregunta cuatro esta relacionada con las actividades preventivas realizadas por el jefe de sector para mejorar la ocupación del tiempo libre el cual planteo que se realizan actividades como conversatorios, charlas educativas, visitas a los familiares y seguimiento a los adolescentes que presentan comportamientos inadecuados.

La quinta pregunta se refiere si el compañero jefe de sector conoce la existencia de algún plan de actividades físico-recreativas en su comunidad para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, planteando que no tiene conocimiento de que el plan se lleva a cabo en la comunidad por lo que manifiesta que se ha insistido con los factores que tiene incidencia en el desarrollo de la comunidad para confeccionar un grupo de iniciativas donde los adolescentes tengan adecuadamente en que emplear su tiempo libre.

Haciendo mención a la sexta pregunta relacionada con las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la circunscripción, se pudo escuchar verbalmente que las que más inciden son las siguientes:

- El poco seguimiento de la familias a estos adolescentes.
- Manifestaciones de vicios (bebidas, fumar, juegos prohibidos que se evidencian hasta en la propia familia.

#### **2.4. Propuesta del Plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma.**

##### **Fundamentación:**

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde la autora retoma los diferentes enfoque , características , clasificación ,control y evaluación para que este plan de actividades físico-recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autorregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la comunidad.

Este plan debe contener una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

- a-). **Enfoque Tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otra etapa que tuvieron éxito.
- b-). **Enfoque de Actualidad:** Se utiliza actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.
- c-). **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los adolescentes que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades físico-recreativas que éstos deseen realizar.
- d-). **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.
- e-). **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades Socio-Político para la formación del plan de actividades físico-recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adolescente habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

**Equilibrio:** Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de los adolescentes 12-15 años
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **Diversidad**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y al grado de habilidades de cada participante.

### **Variedad**

- Al presentar actividades especiales que ocupen el tiempo libre de los adolescentes, rompen la rutina y motivan la participación.

### **Flexibilidad**

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

**Objetivo general:** Satisfacer las necesidades de movimiento de los jóvenes para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

**Objetivo específico:** Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico-recreativas.

Lograr una formación integral de los adolescentes 12-15 años, aumentando su participación en las actividades físico-recreativas concebidas.

Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.



### **Indicaciones metodológicas:**

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, personal de apoyo recursos e implementos necesarios) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan, tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo, integrada por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del plan de actividades físico-recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades físico-recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica en el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre – hijo – amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

**Nombre del plan de Actividades Físico-Recreativas:**

**Por una adolescencia sana y feliz.**

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Torneos deportivos De baloncesto De Fútbol con vallas	Circunscripción	X	X		Mensual
2	Festivales deportivos recreativos Maratón recreativo Programa a jugar Béisbol 4 Esquinas Carreras entre obstáculo Tesoro escondido		X	X		Mensual
3	Ciclismo Popular	Circunscripción	x			Quincenal
4	Festivales de juegos tradicionales -carreras de relevo -quimbumbia -tracción de la soga -carreras en zancos -carreras en sacos -Papalote	Circunscripción	x	x		Mensual
5	Juegos de mesa -juegos de ajedrez entre circunscripciones juegos de damas entre circunscripciones		X	X		Quincenal

	-juegos de parchis					
6	Festival de bailoterapia	Escuela		X		mensual
7	Actividad Culturales Música Grabada Imitación de artistas Karaoke bailables (en parejas y en ruedas de casino)	Circunscripción			X	

### Descripción de las actividades

#### Actividad: 1. Torneos deportivos relámpagos.

##### Torneos de baloncesto

**Objetivo:** Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas: no se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Áreas de deporte de la escuela primaria

Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

##### Fútbol con vallas

**Objetivo:** Familiarizar de forma sistemática a la práctica de esta actividad física recreativa, teniendo en cuenta los límites del terreno.

Desarrollo de la actividad: Se conformará un equipo de fútbol de barrio realizándose competencias masivas por afinidad (tríos, cuartetos).

Reglas: Se jugará a un gol.

No se debe realizar traspie de manera intencionada.

El límite del terreno será de 20 por 25mts

Materiales: cal, balones, redes.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

## **Actividad: 2. Festivales deportivos recreativos**

**Objetivo:** Lograr hábitos de colectivismo atendiendo a sus principales gustos y preferencias, partiendo de la variedad y flexibilidad de las opciones.

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

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en si misma una sub., área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Tareas:

Maratón recreativo

Programa a jugar

Béisbol 4 esquinas

Carreras entre obstáculo.

Tesoro escondido

Reglas: Los participantes en cada actividad deben culminar una para tener la posibilidad de participar en otra.

Materiales: balones, redes, conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, aros, sacos, zancos y banderas

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

### **Actividad: 3. Ciclismo Popular**

**Objetivo:** Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.

Ciclismo Popular, se trazará una recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.

Reglas: Las bicicletas no pueden tener cambio, Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.

Materiales: Cronómetro, silbato.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comité de gestores de actividades

### **Actividad: 4. Festival de juegos tradicionales.**

**Objetivo:** Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

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

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

Tareas:

-Carreras de relevo

-Quimbumbia

-Tracción de la soga

-Carreras en zancos

-Carreras en sacos

-Papalote

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, zancos.

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

### **Actividad: 5. Juegos de mesa.**

**Objetivo:** Fomentar hábitos de honestidad a los adolescentes de manera sana y educativa a través del juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

Al perder le dará paso el otro compañero tareas.

- 1 juegos de ajedrez entre las circunscripciones
- 2 juegos de damas entre las circunscripciones
- 3 juegos de parchis

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

### **Actividad: 6. Festival de bailoterapia.**

**Objetivo:** Promover actitudes colectivistas de austeridad y modestia en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos de bajo y alto impacto.

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra cultura.

Reglas: Se permite la incorporación de ambos sexo

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades.

## **Actividad: 7. Actividad Culturales.**

**Objetivo:** Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Tarea: música grabada

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

Implicados: Organizaciones de masas

Comisiones gestores de actividades

Además se realizarán actividades complementarias como, proyección de películas con el objetivo de lograr una formación integral en los adolescentes 12-15 años así como conversatorios, charlas educativas y barrios debate.

El control y evaluación del plan se realizará mensualmente para evaluar los avances y efectividad del mismo, también se tendrá como indicio la observación diaria y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de estas actividades.



### 2.4.1 Análisis de la observación final.

Resultados de la d�cima de proporciones.							
Indicadores				Nivel de significación			
	% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	Muy significativo	Significativo	No significativo
I. Juegos ilícitos	54	83	0.001	X			
II. Práctica de actividades físico recreativas	0	100	0.001	X			
III. Condiciones de las instalaciones	0	93	0.001	X			
IV. Medios para el disfrute de las actividades físico recreativas.	25	87	0.05		X		

### 2.4.2 Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físico- recreativas (Anexo 5).

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuáles se encuentran con más de 10 años de experiencia en la actividad.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del plan de actividades físico-recreativas propuesto. La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes

Elementos: (ver anexo # 6).

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en Recreación, (10 años o más).
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.

- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de este plan de actividades. La primera referencia o pregunta la totalidad de los especialistas que representan los cinco, reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de estas edades que ejemplifica el 100%. Relacionado con la segunda referencia cuatro de los especialistas aceptan que las actividades que están contenidas en el plan son bastantes adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario los adolescentes de estas edades, solo uno de los especialistas que aunque coincide con los argumentos expuestos por los demás de manera positiva, agregan que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones incluye otros juegos que no están contenidos en el plan.

Consideran además el 100% de ellos, que representa la tercera pregunta, que su fácil aplicación, ejecución y su integridad, logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes. Los cinco especialistas que representa el por ciento total máximo refieren también la viabilidad de este plan de actividades físico-recreativas como bien anuncia la cuarta pregunta de la encuesta si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe de poseer un plan, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando el 75 % de ellos que representan tres que todo plan de actividades tiene que tener un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuales son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo.

#### **2.4.3 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físico- recreativas (Anexo 7).**

Se realizó una encuesta a los 31 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físico- recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre de los adolescentes la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre 12-15 años y los 31 son del sexo masculino, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción # 2, de los

cuales 23 dijeron que si para un 74 % y 8 dijeron que no para un 26%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando, 26 plantean que conocen de estas actividades para un 84 % y 5 plantean que no para un 16%, el inciso a-) se refiere a que estos mencionen algunas de estas actividades como Juego de damas, dominó, fútbol con vallas, baloncesto (trío), acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 31 encuestados 29 plantean que si para un 94%, 2 plantearon que no para 6%. La quinta pregunta se refiere si estas actividades han sido de su agrado, de los 31 encuestados respondieron todas 26 para un 84%, algunas 3 para un 10%, y ninguna 2 para un 6%. La sexta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Dominó y el fútbol con vallas y las que menos le han gustado el ajedrez y el baloncesto. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades físico-recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

### **Conclusiones parciales del capítulo**

- 1- En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas en los adolescentes 12-15 años de la circunscripción #. 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma,
- 2- Se utilizaron métodos teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos así como técnicas participativas las cuales nos permitió investigar sobre nuestro objeto de estudio así como los resultados de los instrumentos aplicados.
- 3- Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, los adolescentes en las edades comprendidas entre 12-15 años de la circunscripción #. 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma,
- 4- La aplicación del plan de actividades Físico- recreativas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada teniendo un impacto positivo incorporándose más participantes al grupo y concientizando a la comunidad de la importancia de la práctica de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre.

## CONCLUSIONES

1. Las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre , adquiere singular importancia la programación ,organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes
2. El diagnóstico del estado actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción.# 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, arroja insuficiencias en la ofertas organización y realización de programaciones recreativas las cuales carecen ,en su mayoría de variedad sistematicidad y calidad .
3. El plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años esta estructurado sobre la base de objetivos general específicos, las orientaciones metodológicas de las actividades propuesta de actividades.
- 4- La valoración de la utilidad del plan de actividades físicos –recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción.# 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma por lo especialistas permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo.

## **RECOMENDACIONES**

- 1- Divulgar el plan actividades físico-recreativas para los adolescentes de las demás circunscripciones de la circunscripción # 2, perteneciente al Consejo Popular "La Ceja." del Municipio La Palma, para su generalización.
- 2- Perfeccionar las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de elevar la incorporación de los adolescentes a la ocupación del tiempo libre.

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). [Teoría](#) y Evaluación e Intervención.- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).
2. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación...
3. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
8. Baudrillar, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
9. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
10. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
11. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
12. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
14. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización

15. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
16. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
17. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
19. Constitución de la República de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
20. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
21. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.n
22. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
23. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
24. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
25. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
26. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
27. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
28. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.

29. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
30. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
31. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
32. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.  
(1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
33. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
34. Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
35. Educación Superior, Colectivo De Autores 1999): "Temáticas gerenciales cubanas" (Ciudad de la Habana, Cuba.
36. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
37. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
38. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA. 1500.
39. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
40. Fujita, F. (1995). Phisiotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.
41. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
42. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
43. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
44. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.



45. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
46. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.- p42-43.- La Habana.
47. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
48. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
49. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
50. Hernández, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
51. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes D' educación física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
52. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
53. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
54. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
55. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
56. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - Nº 37 – junio de 2001.
57. Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
58. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
59. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.

60. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
61. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
62. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
63. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
64. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
65. López, H.C. (1988). L'Aula d' Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
66. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
67. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
68. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
69. Louvard, A. (1982). Guide practice d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
70. Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).
71. 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".
72. Martínez del castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apuntes D' educación física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
73. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.

74. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.
75. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
76. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
77. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
78. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
79. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
80. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
81. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
82. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
83. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
84. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
85. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
86. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
87. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos".

Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos  
Universidad del Valle.

88. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
89. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.
90. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
91. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
92. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
93. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
94. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
95. Rodríguez, E (1982) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
96. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
97. Sánchez, N. (2006). La recreación un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo gradowww.educar.org/artículos/recreohuman.as
98. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
99. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## **Anexo 1**

### **Encuesta realizada a los adolescentes.**

OBJETIVO: Conocer las actividades físico-recreativas que se realizan por los adolescentes 12-15 años de la comunidad La Ceja.

1- ¿Que actividades físico-recreativas realiza UD., para ocupar el tiempo libre?

2- ¿Estas actividades son de tipo?

Dirigidas: \_\_\_\_\_

Espontáneas: \_\_\_\_\_

3- ¿Que áreas destinadas a la práctica de actividades físico-recreativas son las que mas UD. frecuenta?

4- ¿Con que frecuencia UD., visitas estas áreas?

Siempre: \_\_\_\_\_

A veces: \_\_\_\_\_

Nunca: \_\_\_\_\_

## **Anexo 2**

### **Encuesta sobre la ocupación del tiempo libre.**

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias:

Edad \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_ Estudia: \_\_

Que Estudia: \_\_\_\_\_

Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

1. ¿Su tiempo libre lo empleas en?:

Practicar deportes\_\_\_\_ Leer \_\_\_\_ Escuchar música\_\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_\_  
Planes de la calle\_\_\_\_ Visitar amigos\_\_\_\_ Otras\_\_\_\_\_

2. ¿Realizas actividades físicas en tu tiempo libre?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

3. Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad

Si\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_\_

4. ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- simple diversión \_\_\_\_
- juegos tradicionales:\_\_\_\_
- juegos de mesa.\_\_\_\_

5. ¿Que actividades prefieres?

6. ¿Te gustaría poner en práctica un plan de actividades físico-recreativas?

SI: \_\_\_\_ NO: \_\_\_\_

### **Anexo 3**

#### **Entrevista al jefe de sector**

Objetivo: conocer la situación actual de los adolescentes 12-15 años de la comunidad La Ceja partiendo de la ocupación del tiempo libre.

1. ¿Que criterios tiene usted sobre el empleo del tiempo libre en los adolescentes?

2. ¿Que tipo de actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre?

3. ¿Cómo se expresa el comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre?
4. ¿Que actividades preventivas usted realiza para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes?
5. ¿Conoce usted de algún plan de actividades físico-recreativas en su comunidad para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?
6. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción?

#### **Anexo 4**

##### **Encuestas a los especialistas**

**Objetivo:** Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (12-15años) de la comunidad La Ceja del municipio La Palma.

**Compañeros especialistas:** Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, en tal sentido su información será de mucha utilidad para materializar este plan, por lo que le pedimos que marque con un asterisco la sugerencia elegida.

1. Considera oportuno la aplicación de un plan de actividades para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.  
Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
2. Tienen correspondencia las actividades contenidas en el plan con las actividades que realizan los adolescentes en estas edades.  
Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
3. Puede incrementar a la participación de los adolescentes a estas actividades.

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

4. Los objetivos del plan de actividades requieren de alguna u otra sugerencia.

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

Cuales

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Anexo 5**

### **Relación de especialistas consultados**

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Ocupación actual</b>
<b>Michel Carbonell Betancourt</b>	<b>10</b>	<b>Prof. Recreación</b>
<b>Alexei Duarte Crespo</b>	<b>12</b>	<b>Subdirector de Recreación Mcpal.</b>
<b>José Blanco Calzada</b>	<b>15</b>	<b>Prof. Recreación</b>
<b>Mayelín García Sánchez</b>	<b>15</b>	<b>Prof. Recreación</b>
<b>Julio Reinoso González</b>	<b>18</b>	<b>Prof. Recreación</b>



## **Anexo 6**

### **Encuesta No.2 Realizada a los adolescentes**

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la circunscripción # 2 de la comunidad La Ceja en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físico-recreativas Sobre dicha actividades es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Con el objetivo del nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencias, así como su motivación.

**Muchas gracias.**

1. Datos Generales:

a) Edad: \_\_\_\_\_

2 ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en el entorno de la en la circunscripción #2 de la comunidad La Ceja? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción # 2 de la comunidad La Ceja? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) Mencione algunas \_\_\_\_\_

4. ¿Ha Participado en estas actividades? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. ¿Han sido de su agrado?

Todas \_\_\_\_\_ Algunas \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Menos Gustadas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

7. Algún otro criterio u opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas que nos pueda ayudar a perfeccionarlo.