

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO.”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO.

Tesis en opción al título de máster en actividad física en la comunidad.

Título: Plan de Actividades Físicas Recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped como una opción recreativa para los adolescentes de 12 - 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Autora: *Lic. Yumari Gutierrez Dominguez.*

Tutora: *M.sC. Nancy Darias Avila.*

2011

AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN

***HAY QUE AMAR LO QUE SE HACE Y ENTONCES EL TRABAJO,
HASTA ÉL MÁS TOSCO, SE CONVIERTE EN
CREADOR.***

MAXIMO GORKI.

AGRADECIMIENTOS:

Al comité académico y profesores de la maestría, por lograr la motivación hacia la superación y la investigación.

A mi tutora, por su valioso aporte, siempre le estaré agradecida.

DEDICATORIA:

A mi madre que es lo más grande que tengo en la vida.

RESUMEN

El presente trabajo que tiene como título: Plan de Actividades Físicas Recreativas relacionada con el Hockey sobre Césped como una opción recreativa para los adolescentes de 12 - 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río. Está dirigido a la comunidad como un eslabón fundamental en nuestra sociedad. Para la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático corroborando que hay insuficientes opciones recreativas en los adolescentes de 12 - 16 años y por ende poca asistencia a las actividades, es por esa razón que le vemos gran importancia a ésta investigación ya que solucionamos esta problemática. Se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales los adolescentes de 12-16 años no participan en las actividades de la comunidad, se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. El plan de actividades como una opción recreativa, es una adecuada arma para lograr la participación de los adolescentes de 12 - 16 años a las actividades, las cuales fueron sometidas al criterio de los especialistas, constatándose que éstas van a permitir que los adolescentes de 12 - 16 años del consejo popular Cuba Libre sientan la necesidad de participar en las mismas ya que están acordes a su edad. Este trabajo posee una gran significación práctica, ya que encuentra una solución para incrementar las opciones recreativas en esta comunidad y por lo tanto la participación en las actividades que se ofertan en esta comunidad.

ÍNDICE

	Págs.
Introducción.....	1
Capítulo 1 EL HOCKEY SOBRE CÉSPED COMO DEPORTE Y RECREACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DESDE LA COMUNIDAD.	
1.1 La recreación y sus características.....	9
1.2 La adolescencia.....	17
1.3 Características psicológicas de los adolescentes cubanos.....	21
1.4 Surgimiento del Hockey sobre Césped.....	22
Capítulo 2 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS RELACIONADAS CON EL HOCKEY SOBRE CÉSPED PARA LOS ADOLESCENTES DE 12 - 16 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR CUBA LIBRE DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.	
2.1 Estrategia Metodológica: Técnicas e instrumentos utilizados.....	29
2.2 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físicas recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped para los adolescentes de 12 – 16 años de la consejo popular Cuba Libre.....	35
2.3 Propuesta del plan de actividades físicas recreativas para los adolescentes.....	37
2.5 Resultados de la valoración de los especialistas y del pre - experimento.	46
Conclusiones.	51
Recomendaciones.	52
Bibliografía.	
Anexos.	

INTRODUCCIÓN

Desde el triunfo de la Revolución Cubana, a partir de 1959 se estableció que el deporte es derecho del pueblo. Esto permitió el surgimiento de diferentes programas de la revolución, encaminados a garantizar una verdadera cultura en el campo de la Cultura Física, programas que se han ido perfeccionando, por lo que de esa forma ningún talento deportivo queda sin atención y todos los que reúnen una gran cantidad potencialidad tienen el camino y la posibilidad de alcanzar su mayor desarrollo.

Uno de los logros alcanzados en nuestro país fue la inclusión de la Educación Física como asignatura de carácter obligatorio desde escuelas primarias hasta nivel universitario con el 100% de participación.

Se garantizó una estrategia desde 1980 organizada con programas de preparación que han unificado a un nivel nacional la práctica del deporte. La estrategia aplicada por cada provincia según sus posibilidades, la que es de estricto cumplimiento y fiscalizada a nivel central tanto por el INDER, como por el Comité Olímpico Nacional, los cuales trabajan en estrecha interrelación.

El Hockey sobre Césped no queda fuera de este sistema, a pesar de ser un deporte relativamente joven en Cuba, pues comienza a practicarse en 1969. Desde entonces el Hockey fue desarrollándose en todas las provincias del país. Actualmente solo Guantánamo y Pinar del Río no lo practican en esta última desaparece en 1997.

Nuestro propósito es continuar con el objetivo del INDER, que está encaminado hacia la práctica del ejercicio físico como instrumento para mejorar la calidad de vida de cada ciudadano cubano y simultáneamente al crecimiento de las perspectivas de vida, alejando más a jóvenes, adultos y ancianos del alcohol, tabaco e indisciplina social, poniendo un pensamiento martiano "Mente sana, en cuerpo sano". Cada día la cultura física y sus diferentes salidas, educación física, deporte y recreación se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad.

Con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la recreación necesitan de una planificación que responda a los intereses de la población, puesto que esto indican que la recreación activa tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

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

Es evidente que en muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los adolescentes las que las llevan a cabo de forma empírica, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la juventud, la realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de sus actividades recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez mas crecientes de la población.

Las actividades recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten estas para la sociedad. La planificación y programación de estas actividades depende en gran medida de aspectos tan importantes como la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

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

Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades recreativas del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río para los adolescentes, problema de gran importancia en la actualidad por los momentos que nos

encontramos viviendo, convirtiéndose esto para los profesionales de la Educación Física y el Deporte en un reto no solo en la práctica cotidiana, sino desde el punto de vista científico, existiendo notables dificultades en este sentido, de lo que no queda fuera dicha comunidad, donde conviven gran cantidad de jóvenes demostrando un modo de vida poco saludable. Esta situación aunque conocida, no ha sido priorizada al nivel que requiere, dado entre otras causas porque el personal especializado con que se cuenta no incide sobre la misma.

En herramientas aplicadas como fueron fórum comunitario y observaciones a moradores del lugar corroboramos que las ofertas deportivo recreativas y la participación en estas actividades son limitadas, por lo que han existido irregularidades que han provocado que los adolescentes guíen su atención a la realización de actividades indebidas como es el consumo de bebidas alcohólicas, el aumento del tabaquismo, los juegos prohibidos. También pudimos estimar que los adolescentes no se sienten interesados con las actividades que se realizan en su radio de acción, por no tener variedad y porque no responden a sus intereses según la encuesta realizada a los mismos. Pudimos constatar además, a través de la observación, un débil trabajo por parte de los activistas, producto a su escasa experiencia en estas tareas, como planteaban los moradores anteriormente, primero se presentan muy pocas ofertas de actividades, segundo no hay variedad en ellas y como tercero poca gestión y propaganda por parte de los factores involucrados en la actividad, lo que limita una amplia movilización de la población para tal disfrute.

Teniendo en cuenta las dificultades, la autora al realizar la búsqueda bibliográfica pudo constatar la carencia de literatura y materiales de consulta que aborden esta temática que se propone en nuestra investigación solo aparecen indicaciones metodológicas para trabajar con niños y jóvenes. Atendiendo a todo lo anterior nos planteamos el siguiente:

Problema.

¿Cómo incrementar las opciones recreativas para los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio.

Proceso de la recreación comunitaria.

Campo de acción.

Las opciones recreativas de los adolescentes de 12-16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Objetivo.

Proponer un plan de actividades físicas recreativas relacionadaS con el Hockey sobre Césped para incrementar las opciones físicas recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Preguntas Científicas.

- 1) ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológicos acerca de la utilización del Hockey sobre Césped con fines recreativos tanto a nivel nacional como internacional?
- 2) ¿Cuál es el estado actual de las ofertas deportivas recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río?
- 3) ¿Qué plan de actividades físicas recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped se pudieran ofertar a los adolescentes de 12 – 16 años con carácter recreativo de dicha comunidad?
- 4) ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físicas recreativas elaboradas para incrementar las opciones físicas recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río?

Tareas.

- 1) Sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos que existen a nivel nacional e internacional sobre la utilización de Hockey sobre Césped con fines recreativos.
- 2) Caracterización del estado actual de las ofertas recreativas para los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.
- 3) Confección del plan de actividades físicas recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped para incrementar las opciones recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.
- 4) Valoración de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas que permita el aumento de las ofertas recreativas para los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Población y muestra.

En nuestra investigación se utilizó como **población** a 110 adolescentes del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río. Seleccionamos de manera aleatoria simple una **muestra** de 36 adolescentes que comprenden entre 12 - 16 años de edad, que representan el 33 % de la población utilizando la proporción 3:1.

Como **muestra secundaria** se utilizó profesores de cultura física y recreación, un Jefe del grupo básico, el delegado de la circunscripción, dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC que atienden ésta actividad, el director y el subdirector de cultura física del combinado deportivo que se encuentran en la comunidad.

Métodos utilizados.

Teóricos.

Histórico - Lógico: Conocimos acerca de la evolución y desarrollo de las actividades físicas recreativas, de la comunidad y los fundamentos teóricos

metodológicos del Hockey sobre Césped como deporte y con fines recreativos dentro de la comunidad objeto de estudio.

Análisis - Síntesis: Este método se utilizó para introducirnos en los conocimientos bibliográficos, para combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades que se proponen.

Inductivo - Deductivo: En el trabajo, este método fue fundamental, permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento de las actividades físicas recreativas y del deporte Hockey sobre Césped, de lo particular a lo general, lo que facilitó establecer, generalizaciones y el ordenamiento lógico de las actividades físicas recreativas a realizar con ellos y poder llegar a la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas.

Trabajo con documentos: Se empleó en la recopilación de información necesaria para el desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad y también sobre la práctica del Hockey sobre Césped como deporte.

Empíricos.

Observación: Se utilizó para diagnosticar las ofertas deportivas recreativas que disfrutaban los adolescentes entre 12 – 16 años del concejo popular Cuba Libre, así como el estado actual de la comunidad en estudio.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes para la recopilación de la información necesaria acerca de las necesidades e intereses para elaborar las actividades con carácter físicas recreativas y en un segundo momento para verificar la aceptación del plan de actividades, relacionadas con el Hockey sobre Césped, por los adolescentes de la comunidad.

Entrevista: Se le realizó a los dirigentes de la comunidad como secretaria de FMC, presidente del CDR, coordinador de la zona, delegado del consejo popular, Profesores de Cultura Física, de recreación, director y subdirector de cultura física del combinado deportivo, porque son las personas que cuentan con un amplio conocimiento acerca del medio y del problema sobre el cual se va a realizar el estudio, su información suele ser muy valiosa, para conocer la situación actual de

las actividades deportivas recreativas que se ofertan en la comunidad, y si estas son de los gustos e intereses de los adolescentes objeto de estudio.

Análisis Documental: Nos sirvió para obtener la información especializada y materiales por Internet acerca de la utilización de Hockey sobre Césped con fines recreativos y su trabajo desde la comunidad.

Valoración crítica por los especialistas: La propuesta del plan de actividades físicas recreativas se sometió a 11 especialistas para valorar su utilidad práctica.

Pre experimento: Donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.

Estadístico Matemático:

Se utilizó la estadística descriptiva e inferenciales, para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual y el nivel de significación de la propuesta (dósima de diferencia de proporciones).

Los métodos sociales y de intervención comunitaria:

Fórum comunitario: Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados, el investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro y plantear el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes no se sientan cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes del consejo popular Cuba Libre.

Intervención Acción Participativa: Nos permitió el trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad como agentes activos que permiten determinar sus preferencias recreativas y elaborar de forma unida las actividades físicas recreativas a poner en práctica en la investigación.

Enfoque a través de informantes claves: Se utilizó a personas que conocen el problema a estudiar, especialistas en recreación y cultura física con un amplio

conocimiento sobre Hockey sobre Césped y actividades recreativas en la comunidad.

Contribución a la teoría:

Con la investigación se sistematizan conceptos, principios y leyes que enriquecen la teoría científica sobre el Hockey sobre Césped en la comunidad, determinándose el plan de actividades físicas recreativas.

Contribución a la práctica:

Se ofrece la contextualización en la práctica del Hockey sobre Césped como opción recreativa dirigida a potenciar la socialización de los adolescentes en la comunidad y los procedimientos para su aplicación, organizada sistémicamente a partir de determinados criterios teóricos o empíricos lo que dará una nueva opción de éste proceso en la realidad, convirtiéndose en un modelo más eficiente, productivo y viable, para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

La novedad científica:

Está dada en que se ofrecen los fundamentos del Hockey sobre Césped como opción recreativa, las que van a ser desarrolladoras y potenciadora de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente de diversos referentes. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

Este trabajo ha sido presentado en la jornada científica metodológica de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río 2011 Fórum de Ciencia y Técnica a nivel de base 2011, en el Concurso Científico Técnico Ramal de las Brigadas Técnicas Juveniles 2011 y publicado en Monografias.com.

CAPÍTULO 1: EL HOCKEY SOBRE CÉSPED COMO DEPORTE Y RECREACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DESDE LA COMUNIDAD.

El objetivo de este capítulo es describir los antecedentes teóricos que fundamentan las temáticas tales como: la recreación, características de los adolescentes, el Hockey sobre Césped como deporte y recreación. Se destacarán origen y desarrollo en el mundo y Cuba y algunas características de la comunidad como mediadora del proceso recreativo.

1.1 La recreación y sus características.

¿De qué hablamos cuando mencionamos el término recreación? Cuando mencionamos el término recreación, para el saber vulgar, el del hombre de la calle en su lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, etc. Se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad. Lic. Pablo A. Waichman¹

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

Igualmente si consideramos una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales y personales que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente.

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 inequitativos. Una recreación orientada al desarrollo humano, es

una satisfacción 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, hay que tener en cuenta que la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, 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, intersubjetivas 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, los grupos y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares, citado por Aldo Pérez², 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. Los cuales en la nuestra están muy bien definidos y marcan las posibilidades del pleno desarrollo del hombre.

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social.

Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en sí misma.

En este último, se parte de las ganancias de la experiencia intensa, vital y procesal, de la experiencia situada en un contexto con sentido y un tiempo del que se tiene conciencia de duración, de proceso que se inicia y se completa. Una vivencia recreativa así entendida tiene un carácter totalizador, propio de las vivencias unitarias e individualizadas, transformándose en una experiencia personal y aumentando las posibilidades de incidir en el desarrollo humano.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Como dice Johan Huizinga y otros autores citado por, Aldo Pérez Sánchez (2003)³. Se puede establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

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

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 puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Para Joffre Dumazedier⁴, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor

norteamericano Harry A. Overstrut, citado por Aldo Pérez (2003), quien 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".

Otra definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, la que mantiene su plena vigencia tratada también por Aldo Pérez⁵, que 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".

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

La Recreación 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.

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. Aldo Pérez⁶

Otro criterio lo emite Ethel Medeiros ⁷

"Concepto de Recreación: Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y

cocina, danza y pesca, saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

Estas actividades tan diversificadas no tienen nada en común, muchas veces son hasta contrastantes, al punto de hacerlas surgir bajo un único rótulo. Lo que caracteriza a todas es la actitud del individuo, la disposición mental de quien a ellas se entrega, por propia elección, en sus horas libres.

Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear.

Otra aproximación la encontramos en la introducción del libro "Recreo dinámica del adolescente (Motivación y tiempo libre)" del recientemente desaparecido especialista argentino Alfredo J. Loughlin:

"Resume": que la recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre", que en la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza")

De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización. Observa como las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.

La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud, la posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.

Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.

Lo que describiremos a continuación no debe considerarse un movimiento organizado. Es un modelo de acción que suele tener las características que se indican a continuación. (El recreacionismo)

Este enfatiza la idea de las acciones al aire libre, sean o no organizadas donde caracteriza a la recreación como un conjunto de actividades que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo libre. Centra su análisis en los espacios y medios: instalaciones, técnicas de trabajo, instrumentos o materiales. Su fin es, en general, el uso del tiempo liberado de obligaciones en forma placentera y saludable. La actividad más representativa y casi exclusiva es el juego o las actividades en forma de juego. Es el enfoque típico que se desarrolla, particularmente, en Inglaterra y EEUU.

F. Munné⁹ en su trabajo "Tiempo libre, crítica social y acción política" (en M. Villareal¹⁰ (Coord): "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 1989) dice: "El recreacionismo responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se diviertan, es decir se distraigan y ocupen de un modo socialmente satisfactorio su tiempo, considerado como un tiempo excedente, del que se dispone para regenerarse sin degenerarse. Joseph Lee considerado el padre del movimiento recreacionista al aire libre, señalaba el valor terapéutico del ocio al decir que éste, además de permitir el goce de la belleza, restablecía el equilibrio físico y fomentaba la participación en grupos. Es evidente el carácter compensatorio del ocio así entendido.

En Europa, si exceptuamos a Inglaterra, el movimiento recreativo ha tenido en general escasa relevancia. Posiblemente porque responde a un modelo de sociedad ajeno a la cultura continental. "El recreacionismo suele considerar a la recreación como una sumatoria de actividades que tienen lugar al fin de cada día, de cada semana o en las vacaciones. Tales acciones tendrían como único fin, el divertirse en tanto se constituye éste en forma de compensación del cansancio y aburrimiento producido por las tareas cotidianas. No interesa en demasía el por qué de las actividades más allá del uso del tiempo desocupado. De allí que lo importante sea el brindar una amplia oferta de posibilidades desde lo gratuito (uso

de lugares públicos al aire libre) hasta sofisticados y onerosos juegos (por ejemplo, aquellos que producen "realidad virtual").

En el caso de actividades estructuradas, en general, el personal que actúa se ha formado en la misma práctica o proviene del ámbito de la educación física.

La calidad profesional suele medirse por la antigüedad y la cantidad de recursos técnicos que posee. Suelen ser eminentemente empíricos y, algunas veces, reactivos a concebir una fundamentación de su accionar. Y esa empírea se centra mayoritariamente en prácticas ligadas al cuerpo y su desarrollo, en desmedro de otras formas de cultura -como la plástica, la música, la literatura, la investigación y el periodismo, ello constituye una de las diferencias netas entre el recreacionismo y la animación sociocultural.

No siempre desarrollan el planeamiento previo de las tareas sino que prefieren mantener la espontaneidad aunque ello reste coherencia al proyecto de trabajo; suelen proveerse de un "cronograma" donde la variable central no son los objetivos ni las actividades sino el tiempo disponible. La dirección de los grupos a su cargo suele ser autocrática.

Para una crítica del recreacionismo desde una óptica ideológica puede consultarse el trabajo de José L. Cervantes Guzmán¹¹ "¿Recreacionismo o recreación?", publicado por la Comisión Nacional del Deporte de México en 1993. También, y con el mismo criterio, puede leerse la publicación cubana de 1977 " La recreación: un fenómeno sociocultural", del pedagogo caribeño Ramón Moreira Barahona¹². Es destacar que, en el idioma inglés existen dos términos diferentes para señalar aquello a que intentamos acercarnos: leisure abarca las actividades ligadas al entretenimiento, eminentemente aleatorias e individuales, en tanto que recreation indica más bien actividades organizadas y dirigidas. Se hace una neta diferencia entre lo que compete a la decisión personal y lo estructurado exteriormente, enfatizándose, por ejemplo, el "hágalo usted mismo".

Antes de continuar el análisis debemos dejar en claro que muchos autores han incorporado "lo recreativo" a la educación. Una de las que más enfatiza esta posición es la citada Ethel Medieros (1969)¹³. Pero aquí debe quedar claro que hablando de recreación educativa nos queremos referir a un modelo pedagógico,

a una teoría de la educación a la que le corresponderá un modelo didáctico. Lo que muchas veces se hace es tomar técnicas "recreativas" y utilizarlas en el sistema formal: nos referimos a recursos jugados, divertidos, alegres. Pero no a lo que aquí denominamos "recreación educativa" que implica un cambio de fondo y no de forma en la concepción de la actividad pedagógica cotidiana.

Estas técnicas "recreativas" son didácticas, se refieren al cómo. En cambio, la recreación educativa se refiere a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones. Y tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento.

Permanente y del ejercicio de la libertad en el tiempo: la recreación como modelo de formación del hombre - actuando supletoriamente ante la incapacidad del sistema formal para hacerlo.

Para clarificar esta óptica puede consultarse el trabajo del autor "Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico" (Buenos Aires, PW Ediciones, 1993)¹⁴. Allí se encontrarán las principales diferencias conceptuales: la noción de tiempo libre, el concepto de libertad, la idea de protagonismo. Tales diferencias deben generar una práctica diferente no en particular en las estructuras recreativas como abarcadoras de conjuntos de actividades, sino en el origen, desarrollo, significado, modos de participación en esas actividades.

¿Y cuál es el papel de la recreación educativa? Generar las condiciones para la comprensión de la libertad en la práctica concreta: Recreación será la educación en y del tiempo libre. Tiempo libre que se inicia como "liberado de obligaciones" para luego -progresivamente- acceder al "libre para las obligaciones interiores".

Algunas características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y que La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

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

En nuestro trabajo podemos decir que los elementos que constituyen el fenómeno de la recreación basándonos en los criterios de Aldo Pérez¹⁵ son. El tiempo de la Recreación. Las actividades en una función recreativa. Necesidad recreativa y el espacio para la recreación.

Para que las actividades se consideren que cumplen una función recreativa:

Deben realizarse de forma voluntaria, no es compulsada, donde la actitud de participación sea gozosa, de felicidad, que no sea utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material, que sea regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral, que sea compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, que sea saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre, es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales y por último puede ser espontánea u organizada, individual o colectiva.

Para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, en este caso los adolescentes, además de las acciones comunitarias masivas la Recreación Física debe contemplar un cierto número de actividades estructuradas como deportes recreativos, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones, asociaciones, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés deportivo-recreativo de la población, con una finalidad sana y provechosa, reciba una atención adecuada.

1.2 La adolescencia.

Adolescencia: "n.t. (lat. adulescentiam). Período de la vida entre la pubertad y la edad adulta", esta palabra proviene del verbo adolecer que nos dice al respecto el

diccionario: "v.inter. Caer enfermo o padecer alguna enfermedad: adolecer de asma. 2. Tener algún defecto o vicio. 3. Carecer de algo: adolecer de originalidad". (Diccionario Pequeño Larousse¹⁶, 1998), con este término no estamos proporcionando una respuesta a lo que puede significar esa polémica etapa de la vida en el ser humano, porque lograr un concepto determinado de la adolescencia puede llevarnos a múltiples enfoques.

"La adolescencia transcurre en una década de nuestra vida y se ha considerado un período crítico, precisamente porque en esos años tienen lugar las más complejas transformaciones que ocurren en la vida del ser humano. Necesariamente no tiene que ser un período tormentoso si se asume debidamente", palabras del Doctor Ortiz Lee¹⁷, ("Periódico Granma", 2001) y añade en esta misma publicación que esta etapa se reconoce según la Organización Mundial de la Salud a transcurrir entre los diez y los diecinueve años, aunque está la pubertad en los años iniciales y la juventud que por la misma organización mundial se define dentro de las edades de quince a veinticuatro años.

En el año 1973, se editó un pequeño libro cubano titulado "Personalidad para maestros", en el que de forma muy sencilla se señalaban las características esenciales del adolescente, con el propósito de que estos conocimientos les fueran útiles a los profesores en su trabajo con esta edad, se trataba de un texto elaborado por un colectivo de psicólogos de gran prestigio como: Sarduy, Paraño, Alfonso, Bello, Amador y Cuellar. Posteriormente aparecen varios folletos sobre las características esenciales de esas edades de esos mismos autores y otros estudiosos como: Salmerón, Cárdenas, Nieto y Reyes¹⁸.

Según Ortiz Lee¹⁹, "las transformaciones psicológicas son importantísimas, porque en este período se conforma la personalidad del individuo y se define por decirlo así, su futuro. Sin mucha experiencia se enfrentan a sus primeros pasos sin la compañía de los padres, (Periódico Granma, 2001).

Realmente, estas transformaciones en edades específicas, pueden cambiar de un adolescente a otro, o de un criterio especializado a otro. En general, se conoce la adolescencia como el período en que la autoridad de los padres ya no se acata sin

discusión, en que primero están los amigos y sus opiniones, incluso aunque el joven adolescente se intranquilece por mucha de las cosas que hace y molestan a sus padres, no lo admite ante ellos ni recurre a sus consejos. "No obstante, esa ayuda se hace muy necesaria, por no tenerla comete errores y esto aumenta su incertidumbre, su intranquilidad". (Sarduy, Paraño, Alfonso y otros²⁰, 1973).

Ortiz Lee dijo al respecto, "El papel protagónico en la educación de los adolescentes, sin duda, es de los padres. Es importante que no se cansen de darles siempre todos los argumentos y consejos posibles a sus hijos, pero que dejen en sus manos las decisiones. Sólo así los ayudarán a ser independientes". (Periódico Granma, 24 de septiembre, 2001:8):

La adolescencia no debe considerarse un período aislado de la vida, sino parte de su proceso influido por la niñez y que influirá sobre el período de adulto, las situaciones sociales y sus presiones también influyen en el adolescente, incluso son causantes de las dificultades que se presentan en esta etapa, o sea, no podemos pensar que sólo los padres determinan el desarrollo psíquico y mental del adolescente.

"Las deficiencias de la educación familiar crean ciertas tendencias en la formación que la escuela debe enmendar y equilibrar. Lamentablemente esas faltas son a veces abordadas por el formalismo pedagógico de algunos maestros que recurren sólo a la pedagogía de las prohibiciones, priva a los adolescentes de una orientación libre y una actividad sin coacciones y con iniciativa". (Petrovski²¹, 1980:313). En esta idea nos unimos a este autor y pensamos que el juego defensor del ambiente lúdico escolar es una de las vías, en la que la escuela puede disminuir las deficiencias de la educación familiar.

"Por eso, es una etapa fundamental en la estructuración del sistema de influencias educativas sobre los adolescentes "difíciles" la de crear un clima adecuado y una actitud benévola, pero exigente de los adultos hacia él". (Petrovski²⁷, 1980:314). Queremos en este punto detenernos para enfatizar que puede la clase de Educación Física, con un profesor conocedor al frente, convertirse en uno de los factores más significativos para lograr ese sistema de influencias educativas del que habla Petrovski. Un profesor exigente y benévolo, con cariño, tacto, respeto,

puede lograr a través del juego que un "adolescente difícil" deje de serlo, ha quedado demostrado durante años. Pero no son todas las familias, ni todos los adolescentes los que tienen conscientemente la posibilidad de que advirtiendo su "dificultad" se recurra a un tratamiento, es la escuela, el juego y otras actividades lúdicas las que proponemos que realicen esta función y de esta forma quedarán pocos jóvenes sin ayuda, además de la importancia del colectivo para el estudiante adolescente y la influencia que se puede lograr para él del grupo.

"La causa más frecuente de la conducta indisciplinada en los grados medios, es el no saber conquistar el lugar deseado en el colectivo de condiscípulos" (...) "la mala conducta de los alumnos, generalmente es una consecuencia de su intento de conquistar, por medio de la falsa temeridad, de la tontería, etc., la estimación de los compañeros, ya que no pueden hacerlo mediante cualidades positivas". (Bozhovich²², 1976).

Bozhovich (1976) afirma en su libro "La personalidad y su formación en la edad infantil", que el adolescente constituye la expresión más clara y típica del escolar, ella es de la opinión que no puede existir una caracterización psicológica del adolescente en general y considera que es un error de la psicología tradicional tratar de hacerlo, es por ello, que nos resulta tan difícil este aspecto del trabajo, en el que debemos basarnos, sobre todo, en los puntos de vista de psicólogos y pedagogos cubanos, ya que el sistema social es diferente a otros países y por lo tanto el adolescente está rodeado de una situación social de desarrollo distinto a otros y muy parecido a la que aparece en la literatura soviética, inclusive desde una visión pedagógica.

Ushinski²³, (1998) en su obra "El hombre como objeto de la educación", específicamente en su capítulo "Historia de la memoria", caracteriza a la adolescencia como el *"período del aprendizaje"*.

Teniendo en cuenta esta idea y lo planteado anteriormente en las líneas de trabajo del "Proyecto Social Cubano", se puede entender que la actividad educativa, a través de la lúdica, para crear un ambiente lúdico, posee un momento decisivo en la adolescencia; mucho más cuando se tienen en los primeros años de la

Enseñanza Media Cubana, cambios tan sustanciales dentro del proceso educativo.

1.3 Características psicológicas de los adolescentes cubanos.

La Universidad Pedagógica “Félix Varela” edita un libro desde la psicología para la colaboración con la formación del profesor que labora la enseñanza con adolescentes titulado: “Conozcamos al adolescente” que se convierte en un material sencillo, claro y preciso para elevar la calidad en la formación de los estudiantes en las edades de doce a dieciocho años, realizado por autores de reconocido prestigio en la provincia villaclareña como: Sálmerón, Cárdenas, Nieto y Reyes Clavelo²⁴.

Este folleto comienza con un análisis de algunas categorías psicológicas como el estudio de la individualidad, sus características, el proceso psíquico, la estructura del sistema psíquico, para llevarnos finalmente a una caracterización de la personalidad del adolescente que consideramos imprescindible para este Capítulo y resume excelentemente lo planteado por diversos autores.

Salmerón especialista en el tema de la adolescencia y sus colaboradores en una de las partes del libro refieren, “La institución escolar, para abordar de una manera eficiente la labor educativa, tiene que tener en cuenta las posibilidades y logros esperables en las distintas etapas de desarrollo del educando”. (Salmerón y col²⁵, 2002:12) o lo que interpretamos como evitar exigir tareas que están por encima de lo que el estudiante medio realmente puede ser capaz de realizar o por debajo de sus posibilidades porque ocasiona en unos fracasos o barreras, y en otros, desinterés, que afecta en fin el proceso de formación del educando.

Según estos autores, los resultados obtenidos en investigaciones realizadas en Cuba, evidencian que en las edades adolescentes comienzan a desarrollarse los procesos internos que conducen a: (Salmerón, y col²⁶, 2002:13).

Formación de puntos de vista y orientaciones valorativas relativamente independientes.

Formación de un sistema de actitudes hacia lo que lo rodea y hacia las valoraciones de sí mismo que también resultan relativamente estables.

En los adolescentes va surgiendo una oposición totalmente distinta respecto a los padres y maestros parece como si se emanciparan de la influencia directa de los adultos, haciéndose mucho más independientes.

La vida en la escuela determina la interacción del adolescente con sus coetáneos que influye directamente en la formación de numerosos aspectos de su personalidad establecidos por estos autores (Salmerón, y col²⁷ 2002:18).

1.4 Surgimiento del Hockey sobre Césped.

El Hockey es uno de los juegos de stik (palo) y bola más antiguos que en la actualidad se practica en los juegos Olímpicos y hay evidencia de juegos de este tipo practicados en tiempos precristianos en Egipto, Arabia, Grecia y Persia. Los romanos tenían un juego llamado paganía. Algunas investigaciones dieron como resultado que para numerosos precursores de nuestro Hockey, era un juego de bastón muy importante sobre todo en el Japón, y los primitivos habitantes de Norteamérica, quienes lo practicaban bajo múltiples denominaciones (desde polo, hurling, lacrosse, koki, mail, hockey, shinney, bandy, etc.). Todos estos juegos tenían como finalidad empujar una pequeña pelota con palos o bastones hacia un arco. El Hockey actual surge de un proceso que duró cientos de años.

En la edad media el Hockey fue prohibido varias veces por las clases reinante; pero su difusión no pudo ser detenida. El Hockey se jugó en casas reales, principados y conventos, con un número limitado en cada bando. Se puede decir que Inglaterra es la patria de este deporte. Desde un juego sin ningún tipo de reglamento en el que solamente se empujaba una pelota; fue desarrollándose cada vez más y más un juego de combinación. Los elementos de juego fueron perfeccionados, el tamaño de la pelota fue adaptada al palo (antes se jugaba con pelotas de Fútbol), se introdujo la distribución de los jugadores en defensores y atacantes, se establecieron las medidas de la cancha y se utilizaron palos más livianos.

- En el año 1832 se introdujo el Hockey como materia obligatoria en los colegios para niñas.

- En 1852 se publicó el 1er Reglamento auténtico de Hockey.
- En 1861 se fundó el 1er Club de Hockey el Blackheath Football and Hockey Club en Londres.
- En 1871 se formó La Asociación Inglesa de Hockey.
- En 1876 con la creación del Hockey Unión de Londres, se logró una interpretación única de las reglas de Inglaterra.
- En 1880 el juego se asentó definitivamente y las mujeres comenzaron a practicarlo con entusiasmo.
- En 1886 se fundó La Asociación de Hockey en su modalidad masculina.
- En 1895 se fundó La Asociación Inglesa Femenina.
- En la década de 1890 se jugaron partidos internacionales, esto dio lugar a que:
 - En 1908 el Hockey forma parte del Calendario de Juegos Olímpicos.
 - En 1924 fue fundado en París el 7 de Enero la Federación Internacional de Hockey sobre Césped (FIH). Los siete países europeos fundadores fueron: Bélgica, Francia, Austria, Suiza, España, Checoslovaquia, Hungría.
 - En 1971 se celebró la primera Copa del Mundo de la FIH para hombre.
 - En 1974 se celebró la primera Copa del Mundo para mujeres.
 - En 1982 se unificaron los juegos masculinos y femeninos bajo los auspicios de la FIH que actualmente cuenta con más de 100 países miembros.

Se celebran otras competiciones como el Trofeo de campeones, se celebró por primera vez en Lahore (Pakistán) 1978, compiten anualmente los seis mejores equipos masculinos del mundo. El Trofeo Femenino comenzó en 1987. Campeonato de Europa comenzó en 1979 para hombres y en 1984 para mujeres, la competición es para selecciones nacionales y se celebra cada cuatro años.

También se celebra la Copa Europa de Equipos Campeones y organizado por primera vez en 1990 para hombres y 1991 para mujeres. Igualmente se celebra una Copa Europa de Hockey Sala, celebrada por primera vez entre equipos masculinos en 1974 y que ha estado dominada por alemanes.

En la mayoría de los países donde se juega Hockey existen ligas organizadas entre Club de Hockey masculino y femeninos.

El Hockey sobre Césped en Cuba y Pinar del Río. Surgimiento y desarrollo.

El Hockey sobre Césped es un deporte relativamente joven en **Cuba**, ya que no fue hasta 1969 que se crea un Círculo de Interés de este deporte en la Escuela Superior de Educación Física "Manuel Fajardo", con un grupo de estudiantes que saldrían en un futuro como técnicos para el desarrollo de esta actividad.

- En 1970 se efectuó la primera exhibición en esta disciplina mediante un juego que estuvieron equipos Verde y Azul, conformados por alumnos de la ESEF.
- En 1971 se realizó el 1er Campeonato Nacional Libre.
- En 1972 el Hockey aparece por primera vez en el Calendario de actividades deportivas del INDER.
- En 1975 se midieron a nivel internacional por primera vez con el equipo Club Vancouver de Canadá.
- En 1978 ocupamos 4to lugar en los Juegos Panamericanos de Puerto Rico.
- En 1980 obtuvimos el 5to escalón en los juegos Olímpicos de Moscú.

Desde entonces se celebran año tras año campeonatos de 1era Categoría en diferentes niveles de provincia hasta terminar en el Nacional. La práctica del Hockey se fue extendiendo a cada provincia, dando lugar a los Juegos Nacionales Escolares y Juveniles.

Actualmente el Hockey sobre Césped se practica en casi todo el país solo Guantánamo y Pinar del Río no lo practican.

Se cuenta con una matrícula escolar de 392 atletas para el masculino y 367 femenino, tenemos como perspectivas inmediatas en EIDE 40 para el masculino y 46 para el femenino; en ESPA 30 para el masculino y 41 para el femenino. Se cuenta además con un equipo nacional masculino y femenino con 24 atletas cada uno y con cancha sintética en Santiago de las Vegas, donde estos tienen la posibilidad de entrenar. Las instalaciones son generalmente de arcilla y suman un total de 23 en todo el país. La fuerza técnica está compuesta por 127 entrenadores y 34 árbitros. La industria deportiva ha jugado un gran papel para que este deporte continuara su desarrollo, pues en Camagüey y Las Tunas se confeccionan bastones y pelotas que son utilizados en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

A pesar de que el Hockey en Cuba es un deporte joven como habíamos expresado anteriormente y de la falta de implementos altamente costosos, con los que no contamos en los últimos tiempos para su total y pleno desarrollo, hemos obtenido buenos resultados a nivel internacional.

Algunos resultados a nivel internacional.

- En 1992 obtuvimos Plata en el Panamericano Juvenil.
- En 1998 Oro en el Centroamericano de Maracaibo.
- En 1999 Bronce en el Panamericano de Winnipeg.
- En 2000 Oro en Copa Américas.
- En el 2002 lugar 14 en Mundial de mayores.
- En el 2003 Bronce en el Panamericano de Santo Domingo
- En el 2006 Oro en Centro Americanos de Cartagena en el femenino y masculino.
- Obtuvimos Oro en el Festival Olímpico en México en 1998, 1999, 2000 y 2001.

El Hockey sobre Césped en **Pinar del Río** comienza entre la década de 1970 y principio de 1980. Se efectuaban competencias provinciales juveniles y 1era Categoría en los municipios de La Palma, Guane, Minas, Pinar del Río y Consolación. En San Juan y Martínez y Bahía Honda también llegó a practicarse el Hockey aunque en menor medida. Se participó en Juegos Nacionales de 1era Categoría desde 1980 hasta 1988 obteniendo bajos resultados, así como en Campeonatos Juveniles.

En 1989 desaparece la práctica de Hockey en la provincia reiniciándose en 1993 con un equipo femenino que realizaba sus practicas en la EIDE Osmani Arenado; después se conformó el equipo masculino con atletas que realizaban sus practicas en La Palma. Desde este año hasta 1997 se practicó Hockey en la provincia, participando en los Juegos Escolares obteniendo también muy bajos resultados.

Resultados obtenidos en juegos nacionales escolares de Hockey sobre Césped en Pinar del Río.

Año	Lugar	
	E. FEM	E. MASC
1993	11no	12no
1995	10mo	8vo
1996	-----	10mo
1997	12no	11no

No obstante logramos aportar tres atletas al equipo nacional masculino como Yosniel Cordero del municipio Pinar del Río, Osvaldo Vitón Vásquez y Yunier Rodríguez Hernández ambos del Municipio La Palma, este último integró el equipo desde 1990 hasta 2004 con una destaca labor como delantero regular. Es factible destacar que el Municipio La Palma por la gran cantidad de atletas, árbitros y técnicos que posee, en comparación con el resto de los municipios; así como su destaca labor en el desarrollo de este deporte en la provincia, se puede catalogar como “La Cuna del Hockey sobre Césped en Pinar del Río”.

El Hockey sobre Césped como actividad deportiva – recreativa.

¿Es el Hockey una actividad recreativa?:

Según Martínez de Dios, María del Carmen, el Hockey es un juego de características similares a los deportes colectivos que figuran entre las actividades escolares. Pero además ofrece suficientes elementos y aprendizajes que pueden ser utilizados según los fines de la Educación Física. Se podría destacar los siguientes:

1. Deporte que utiliza un material nuevo que:
 - Satisface en el niño la necesidad de exploración y manipulación de diferentes objetos.
 - Permite al niño desarrollar todo tipo de percepciones kinestésicas en la habilidades motrices básicas (traslada la sensibilidad de su mano a un palo, llegando a sentir el contacto palo-bola).
 - Hacer un uso de un material contundente, lo que le exige un autocontrol ante las tensiones del juego.
2. Deporte que desarrolla un alto nivel de habilidad.
3. Deporte de regulación externa en el entorno variable obliga al jugador a realizar continuos ajustes. Ofrece múltiples posibilidades en el desarrollo de la toma de decisiones en la expresión individual y en la creatividad.
4. Deporte de asociación en que el niño descubre los principios básicos de la interacción entre los miembros del grupo.
5. Deporte de competición en el que se debe mostrar al niño el valor subjetivo de los resultados. Con él, se aprende a ganar y a perder, lo que en definitiva es la preparación para el triunfo o el fracaso que aparecerán en otras situaciones vitales.

Estos son elementos sólidos para que los profesores de recreación se animen a practicar el Hockey en las áreas deportivas. Pudiera parecer que entre el deporte

para niños y el deporte de adulto, o el de alto rendimiento, se interponen una gran distancia a pesar de tratarse del mismo juego. Evidentemente la distancia existe y radica en el carácter del aprendizaje y de la práctica en una y otra etapa.

Según Martínez de Dios, María del Carmen, esto muestra el carácter complementario del Hockey recreativo y lo que entendemos como Hockey competitivo, que en el caso concreto de Canadá, la federación planifica las distintas competiciones según los intereses y aspiraciones de los practicantes.

De 8 a 12 años el Hockey es más recreativo de 12 a 16 más competitivo de 16 a 35 es tanto competitivo como recreativo mayor de 35 años es más recreativo que competitivo.

Por tanto la integración del Hockey sobre Césped en las áreas deportivas quedará justificada siempre que se trabaje la línea del Hockey recreativo. De esta nueva incorporación, el mayor beneficiado sería el niño y adolescente que conocería una actividad deportiva diferente y también podría ayudar a incrementar el número de sus practicantes, que es lo que viene buscando el Hockey desde hace mucho tiempo, logrando una recreación más amena y saludable.

Conclusiones Parciales del Capítulo.

- El Hockey sobre Césped es un juego de características similares a los deportes colectivos que figuran entre las actividades escolares. Pero además ofrece suficientes elementos de aprendizajes que pueden ser utilizados según los fines de la Educación Física, el deporte y la recreación.
- Resulta indiscutible que el Hockey sobre Césped es una opción recreativa que puede disfrutarse, estimular las relaciones interpersonales, el trabajo en grupo, el logro de objetivos comunes, pero se debe tener en cuenta, para su realización, sus características individuales de los participantes, sus condiciones sociales, volitivas y psicológicas.

CAPITULO 2: PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS RELACIONADAS CON EL HOCKEY SOBRE CÉSPED PARA LOS ADOLESCENTES DE 12 - 16 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR CUBA LIBRE DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Este capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado y se hace la presentación del plan de actividades físicas recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped para los adolescentes de 12 - 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

2.1 ESTRATEGIA METODOLÓGICA: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS.

Comenzamos la investigación haciendo el **Análisis Documental** de las consideraciones generales para el trabajo del Hockey sobre Césped con los adolescentes, establecidas por el INDER para precisar los elementos a tener en cuenta al trabajar con estos sujetos. Después se revisó el convenio de trabajo del profesor de Recreación con la comunidad para conocer la cantidad de opciones recreativas que tenía la comunidad y especialmente con los adolescentes de 12 - 16 años, así como la planificación de las mismas, detectándose las siguientes dificultades:

- Las actividades en las que más ellos participan son, las noches campesinas (actividades danzarias y culturales) y videos recreativos ofertados por la sala de video local.
- Falta de divulgación, gestión y creatividad por parte del personal encargado.
- Condiciones inadecuadas para el trabajo.

A continuación se realiza una **Caracterización de la comunidad**, para determinar las condiciones de la comunidad y de los adolescentes de 12 - 16 años con los que se realiza la investigación.

El consejo popular “Cuba Libre” del municipio Pinar del Río fue creado el 11 de Agosto de 1992. El cual desde mucho antes de su creación era conocido por “El Rancho”, el mismo siempre se caracterizó por ser un barrio marginal y de problemas, al triunfo de la Revolución han ido disminuyendo y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia.

El consultorio 127 pertenece al grupo básico de trabajo No.3 del policlínico “Raúl Sánchez” del municipio Pinar del Río.

Funcionamiento de grupos organizados

- Abuelos..... 12
- Lactantes..... 14
- Adolescentes..... 23
- Vías no formales..... 11

Por la parte del INDER contamos con:

- Un Gimnasio de Boxeo.
- Un Combinado Deportivo (Cuba Libre).
- Gimnasio de uso múltiple donde se practican 5 deportes.

Por la parte de la salud contamos con:

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

Las problemáticas fundamentales encontradas en la comunidad son:

- Alto índice de consumo de bebidas alcohólicas.
- Alto índice de desempleados y amas de casa.
- Problemas con la HTA, Obesidad, estrés.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes.
- Falta de opciones recreativas, deportivas gimnásticas y culturales para la comunidad.
- Falta de promotores deportivos.

- Proliferación de actividades delictivas.

Se **observa** una participación activa de las organizaciones políticas y de masas que estimulan la asistencia masiva de la población joven y niños/as, y adolescentes posibilitando relaciones interpersonales, socioculturales y deportivas, modificando roles de conductas y actuaciones (alcoholismo y tabaquismo), e incitándolos a lograr un desarrollo comunitario donde se propicia la cohesión de los miembros de la comunidad.

Con las actividades físicas recreativas se fortalece la integridad e identidad de los miembros de la comunidad sin distinción de edades, pues sus necesidades de ocupar su tiempo libre conllevan al incremento de su sentido de pertenencia hacia su localidad y así arrastrar a sus coterráneos, desarrollando actividades de tradiciones político ideológicas, culturales, deportivas y recreativas, logrando con ello condiciones que lo diferencien dentro del resto de las comunidades.

El punto de partida de los resultados investigativos que se presentan en este trabajo lo constituye el diagnóstico del estado actual en que se encuentra y la utilización sana de las ofertas recreativas para los adolescentes en las dimensiones psicológicas, sociológicas y físicas, la cual se realizó en la fase inicial de esta investigación.

Para ello se elaboraron y aplicaron los instrumentos correspondientes a los métodos empíricos de la investigación, seleccionados: la observación, la entrevista, la encuesta, para diagnosticar el estado actual de las ofertas recreativas para los adolescentes de 12-16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Al aplicar los instrumentos en el diagnóstico a través de la de las **Observaciones** a las actividades que se efectuaron durante tres meses (Anexo # 1), apreciando que entre las ofertas recreativas que se les presentan a los adolescentes están, los festivales deportivos recreativos, estos se realizaron en tres ocasiones (es decir, una por mes) con una participación de 10, 12, 10 adolescentes respectivamente, lo que se corresponde con un 29 % de ellos, estos oscilan en la edad de 12 y 16 años y las actividades programadas fueron, juegos de carreras, juegos de mesa. (Anexo # 2). Como una segunda opción observamos los planes

de la calle, que en realidad las actividades diseñadas no se corresponden con la edad en estudio (Programas A Jugar), incidiendo esta en la escasa asistencia, con solo 20 muchachos, lo que simboliza un 18%. También se le prestó atención a los torneos deportivos como una de las actividades donde se reunían la mayor cantidad de jóvenes, pero no excedían de 44, lo que representa el 40 %, porque los deportes a practicar eran el Voleibol (3 vs. 3), Baloncesto (3 vs. 3), y el Fútbol (5 vs. 5) los cuales no son de su agrado en la totalidad. Todas dichas actividades son evaluadas de mal teniendo en cuenta los indicadores previstos para la observación.

La **entrevista** se le realizó a individuos de la comunidad considerados como informantes claves como fueron, secretarias de la FMC, presidentes de los CDR, coordinador de la zona, delegado del consejo popular, porque son las personas que cuentan con un amplio conocimiento acerca del medio y del problema sobre el cual se realizó el estudio, su información fue valiosa, con el **objetivo** de conocer la situación actual de las actividades recreativas que se ofertan, si son de los gustos e intereses de los adolescentes objeto de estudio y el grado de interés por participar en las actividades que se efectúan en la comunidad. (Anexo # 3 y 4)

Esta entrevista comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

En la entrevista se tuvo en cuenta:

- Que los encuestados residieran o laboraran con la comunidad por más de 10 años.
- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en ella.
- ❖ Cuando se le pregunto ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su consejo popular? Contestaron que se les ofertan pocas actividades. Las que se realizaban eran fundamentalmente culturales, danzarías y videos recreativos que se proyectaban en la sala de video de la localidad,

dos veces al mes, pero las actividades deportivas como planes de la calle, festivales deportivos recreativos, torneos deportivos se efectuaban una vez al mes.

- ❖ La mayoría de los factores implicados no tenían conocimiento de las actividades recreativas a realizar.
- ❖ En la pregunta que pedía las causas que impiden el desarrollo de las actividades, plantean que no tienen suficiente personal calificado para desarrollar dicha tarea, no existe una amplia divulgación y propaganda y al vivir un poco alejados del centro donde se realizaban las actividades del consejo popular una parte de los jóvenes, no se enteraban de la realización de la mismas.
- ❖ Para la puesta en práctica y ofertar las actividades solo tuvieron en cuenta los conocimientos, habilidades que poseen los profesores de recreación, además de los recursos con que contaban sin prestarle interés a las necesidades de los adolescentes.
- ❖ Ellos en ningún momento les aplicaron a los adolescentes un instrumento que les evidenciara sus intereses y preferencias para la confección de las ofertas recreativas por lo que no saben nada al respecto.
- ❖ Sin embargo cuando preguntamos si consideraban que los adolescentes se encuentran motivados para asistir a las actividades físico recreativas, admitieron que dichas acciones no satisfacían las necesidades recreativas del grupo etéreo analizado y que por eso empleaban su tiempo en otras actividades menos beneficiosas para ellos.

Las **encuestas** realizadas a los 36 adolescentes (anexo # 5) corroboramos lo expresado en la entrevista a los informantes claves: (anexo # 6)

Para la aplicación de encuesta se tuvieron en cuenta varios aspectos como fueron:

- La preparación de la encuesta en la que está implícita la selección de los sujetos que serán encuestados preparar el personal auxiliar y determinar las técnicas estadísticas para el procesamiento de los resultados.
- El cuestionario fue elaborado por normas metodológicas, relacionando las preguntas con la información deseada.

- El tipo de pregunta utilizada fue la cerrada.
- En la aplicación del cuestionario se informó a los sujetos el anonimato del mismo.

- ❖ 50 de ellos no tienen conocimiento de las actividades físicas recreativas que se realizan en su consejo popular.
- ❖ Las actividades que ellos participan con mayor frecuencia son, las noches campesinas (actividades danzarias y culturales) y videos recreativos ofertados por la sala de video local.
- ❖ Les gusta practicar deportes en sus horarios libres y fundamentalmente los fines de semana, las cuales las realizan sin presencia del profesor de recreación de la comunidad.
- ❖ Las actividades que son ofertadas por el personal calificado son realizadas mensualmente por el 55 % de los adolescentes y el resto de forma ocasional.
- ❖ El 80% de los encuestados no están satisfechos con las actividades ofertadas por no responder a sus intereses, porque las mismas están dirigidas a edades menores.
- ❖ El trabajo de la recreación en el consejo popular es evaluado de mal por el 85 % de los encuestados, prefiriendo realizar actividades deportivo recreativas y no solamente recreativas, es decir que en dichas actividades deben aparecer deportes tales como el Béisbol, Fútbol, Voleibol, Tenis de mesa, Baloncesto y Bádminton entre otros.

Otro resultado a valorar fue el obtenido a partir del **fórum comunitario** (Anexo 7) que se desarrolló con los padres de los adolescentes de la localidad y los informantes claves que son funcionarios del aparato gubernamental y político, el delegado de la zona, de la circunscripción, los presidentes CDR, y de la FMC y los propios adolescentes, donde se conoció que la comunidad tiene problemas con la realización de actividades deportivas recreativas las cuales demandan los adolescentes, las actividades que se llevan a cabo se realizan una vez al mes y a

veces de forma ocasional, además, no son del gusto y la preferencia de ellos, que no hay divulgación y propaganda de las acciones que se ponen en práctica.

También debemos destacar el aporte ofrecido en la **Investigación acción participativa** donde a partir de un trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad pudimos determinar qué tipo de actividades no son del agrado y preferencia de los adolescentes de esta localidad.

Teniendo en cuenta las dificultades determinadas a través de los instrumentos aplicados se propone la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas de Hockey sobre Césped para incrementar las opciones físicas recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años las que propicien su participación en las actividades de la comunidad.

2.2 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS RELACIONADAS CON EL HOCKEY SOBRE CÉSPED PARA LOS ADOLESCENTES DE 12 – 16 AÑOS DE LA CONSEJO POPULAR CUBA LIBRE.

Al conceptualizar “**plan**” los autores consultados plantean que: Según Hugo Cerda (1994) es un “conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)”.

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

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

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

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

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo que se le que añade:

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

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

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

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro

servicio a una institución, organización, centro educativo, o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

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

Cumplir los **principios** de la recreación:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos, independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

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

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

2.3 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES.

Nombre del plan: “El Hockey en mi comunidad”.

Fundamentación

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

Para ello elaboramos un plan de actividades recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped para incrementar las opciones recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río.

Objetivo General: Lograr la participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas incorporando a ellas elementos del Hockey sobre Césped contribuyendo al disfrute de las mismas, encaminadas a elevación del interés por su práctica, la ocupación del tiempo libre, la cooperación y el comportamiento personal de los adolescentes en el consejo popular Cuba Libre.

Objetivo Específico: Establecer en cada una de las actividades que se programen un vínculo directo entre los adolescentes, participantes, el profesor de cultura física, y los elementos del Hockey sobre Césped rescatando los valores como colectivismo, compañerismo y que ellos se sientan ocupados y alejados de malos hábitos y vicios.

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

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

PLANIFICACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Bailes populares	Sala de Vídeo.			X	Quincenal
2	Juegos recreativos de Hockey.	Áreas deportivas del consejo popular		X		Semanal
3	Actividades Socio - Culturales	Sala de Vídeo.			X	Quincenal
4	Excursiones	Lugares seleccionados	X	X		Mensual
5	Juego de Hockey	Áreas deportivas del consejo popular		X		Diario
6	Festival deportivo Recreativo.	Áreas deportivas del consejo popular		X		Quincenal
7	Festival Hockey.	Consejo popular		X		Semanal
8	Festival recreativo	Consejo popular	X	X		Mensual

Planificación de Actividades

Descripción de las actividades

Actividad No 1 Bailes Populares.

Objetivo: Bailar todo tipo de música teniendo en cuenta la edad de los participantes logrando la incorporación de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, donde el adolescente trae la música que desea bailar.

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

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

Actividad No 2 Juegos recreativos de Hockey.

1 - Nombre: Los veloces.

Objetivo: Conducir la pelota hasta el final sin ser tocada por ninguna parte del cuerpo.

Organización: En hileras formados dos equipos detrás de una línea a la distancia de 9 metros.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizaran conducción de una pelota, con un bastón de un metro de largo, le darán la vuelta a una bandera colocada al frente.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor.

Recursos: Banderas, pelotas y bastones.

2 - Nombre: El relevo.

Objetivo: Conducir la pelota hasta el final sin ser tocada por ninguna parte del cuerpo.

Organización: En hilera, dividido el equipo una hilera frente a la otra a una distancia de 9 metros.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizaran conducción de una pelota, con un bastón de un metro de largo, a la otra parte del equipo que está colocado frente a el y se colocara al final del mismo.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor.

Recursos: Banderas, pelota y bastón.

3- Nombre: Cambio de hileras.

Objetivo: Conducir y recepción la pelota sin ser tocada por ninguna parte del cuerpo.

Organización: En hilera, dividido el equipo una hilera frente a la otra a una distancia de 5 metros.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizarán conducción y recepción de una pelota, con un bastón de un metro de largo, a la otra compañero del equipo que esta colocado frente a el y se colocara al final del mismo.

Reglas: El pase y recepción se realizará con el bastón a la señal del profesor.

Recursos: Banderas, pelotas y bastones.

4 - Nombre: El obstáculo.

Objetivo: Conducir la pelota hasta el final sin ser tocada por ninguna parte del cuerpo.

Organización: En hileras formados dos equipos detrás de una línea a la distancia de 9 metros.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizarán conducción de una pelota, con un bastón de palo de un metro de largo, entre obstáculos le darán la vuelta y se colocan al frente.

Reglas: El cambio se realizara a la señal del profesor.

Recursos: Banderas, obstáculos, pelotas y bastones.

5 - Nombre: El reloj.

Objetivo: Conducir, pase y recepción de la pelota sin ser tocada por ninguna parte del cuerpo.

Organización: En tríos a la distancia de 4 metros.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizarán conducción de una pelota con un bastón de un metro de largo, al otro compañero que esta en el trío, este realizará pase a otro que recepcionará y así sucesivamente.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor.

Recursos: Pelotas y bastones.

6 – Nombre: El empujador.

Objetivo: Empujar la pelota lo mas lejos posible.

Organización: En hileras formados dos equipos detrás de una línea a la distancia de 5 metros de otra línea.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizarán empuje de una pelota lo más lejos posible.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor.

Gana el equipo que mas lejos haya empujado la pelota.

Recursos: Pelota y bastones.

7 – Nombre: Tiro al embudo.

Objetivo: Tirar la pelota y encestar en el embudo.

Organización: En hileras formados dos equipos detrás de una línea a la distancia de 5 metros de otra línea.

Desarrollo de la actividad: Al sonido del silbato realizarán tiro de una pelota a un embudo colocado al frente, este se realizará con el bastón.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor.

Gana el equipo que más haya enceestado en el embudo la pelota.

Recursos: Pelota, embudo y bastones.

Actividad No 3 Actividades Socio – Culturales.

Cantar.

Bailar.

Declamar.

Exhibición de películas.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea con planificación de la misma.

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

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

Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Desarrollar la creatividad y participación activa dentro del grupo así como la solidaridad entre todos.

Organización: Una vez por mes realizamos esta actividad, se seleccionan los adolescentes que cumplen años y entre todos fijaremos un día en el mes y celebramos los cumpleaños. Cada participante trae algo para la actividad y se comparte entre todos por igual, también se le da la oportunidad que entre todos, hagan cuentos, chistes, se divierten juntos.

Recursos: Equipo de música, logística.

Actividad No 4 Excursiones.

Playas (Hockey de playa)

Campismos.

Lugares históricos y deportivos (visita a cancha sintética de Hockey sobre Césped en Santiago de las vegas)

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad.

Recursos: Transporte y logística. Bastones y pelotas.

Actividad No 5 Juego de Hockey a mitad de cancha (3 vs. 3).

Objetivo: Desarrollar habilidades propias del deporte teniendo en cuenta algunas reglas del deporte.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollara un 3 vs 3 teniendo en cuenta las habilidades de los participantes se jugará a 3 goles, en la mitad de una cancha deportiva.

Reglas: Gana el equipo que primero logre realizar 3 goles.

Recursos: Bastones y pelotas

Actividad No 6 Festival deportivo Recreativo de Hockey, Fútbol y Balonmano.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de los adolescentes de la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las diferentes formas y reglas del juegos de cada disciplina deportiva donde se participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que esta establecido para este tipo de juego.

Recursos: Bastones y pelotas.

Actividad No 7 Festival de Hockey sobre Césped.

Objetivo: Ejecutar actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de los adolescentes de la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las diferentes formas y reglas del juego de esta disciplina deportiva donde se participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de evento.

Recursos: Bastones y pelotas.

Actividad No 8 Festivales recreativos.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, de manera sana y educativa logrando la mayor participación de la población.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas

Reglas: Se tendrá en cuenta las reglas de cada actividad en específico.

Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizará de manera simultánea.

Recursos: Diferentes medios según los juegos que se vayan a realizar. Dominó, parchí, dama, ajedrez etc.

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

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con las actividades como por ejemplo el representante de cultura de la comunidad, así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha del plan de actividades físicas recreativas, ósea es importante que, los juegos de mesa, festival recreativo, festival de Hockey, festival deportivo recreativo, en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el Programa de la Cultura Física y la Recreación Física.

El profesor de cultura física debe planificar cada una de las actividades físicas recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que

pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas así como el apoyo de los directivos e implicados del INDER Y MINSAP.

Control y Evaluación del Plan de Actividades.

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

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

2.4 RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS Y DEL PRE-EXPERIMENTO.

La **consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrolló en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de utilidad, tanto desde el punto de vista de las actividades recreativas que se ofrecen, así como de la metodología a utilizar, los medios y la evaluación, lo que favoreció su enriquecimiento.

Los especialistas consultados fueron:

No	Nombres y Apellidos	Años de Experiencias.	Nivel Cultural y Académico	Ocupación	Centro de procedencia
1	Arturo Aguilar Hernández	15	Ms.C. Actividad Física en la Comunidad	J/ Dpto. de Cultura Física. y Recreación.	Dirección Municipal de Deporte
2	Jesús O. Pelier López	34	Técnico Medio	Met. de Recreación	Dirección Municipal de Deporte
3	Ramón Abreu Romero	52	Licenciado	Metodólogo de Cultura Física	INDER Municipal
4	Marta Álvarez Mijares	30	Ms.C. Actividad Física en la Comunidad	Sud-directora de Actividades Deportivas	INDER Municipal
5	Raúl Gutiérrez Flores	15	Ms.C. . Actividad Física en la Comunidad	J/ Dpto. Provincial de Recreación.	Dirección Provincial de Deporte
6	Luís Hernández Portales	36	Licenciado	Sub. Director Provincial. de Cultura Física	Dirección Provincial de Deporte
7	Duniesky Blanco Martínez	8	Ms.C. Actividad Física en la Comunidad.	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"
8	Agustín Montano Díaz	25	Licenciado	Profesor de Hockey	Combinado deportivo Ceferino Fernández
9	Luís A. Cuesta Martínez	25	Doctor en Ciencias	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"
10	Salvador González de Armas	13	Ms.C. Actividad Física en la Comunidad.	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"
11	Carlos Maya Camejo	13	Ms.C. Actividad Física en la Comunidad.	Profesor de Recreación	FCF "Nancy Uranga Romagoza"

Los especialistas consideran además, que el plan de actividades físicos recreativas de hockey sobre césped para incrementar las opciones deportivas recreativas de los adolescentes de 12 – 16 que en este trabajo se propone, logra fortalecer la participación, la identificación de los moradores de la comunidad, respondiendo así a la necesidad de recreación y ocupación del tiempo libre así como su vinculación con la sociedad. (Anexo 8)

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Tabla de frecuencias absolutas a partir del criterio de los especialistas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos en que se sustenta el plan de actividades recreativas	9	1	1		
Formas de proceder	9	1	1		
Relevancia de las actividades a desarrollar.	8	1	2		
Utilidad práctica del plan de actividades	9	1	1		

Tabla de frecuencias absolutas acumuladas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta plan de actividades	9	10	11		
Formas de proceder	9	10	11		
Relevancia de las actividades	8	9	11		
Utilidad práctica del plan de actividades	9	10	11		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

El **pre - experimento** fue realizado durante los meses de Febrero a Mayo del 2011 en el se evaluó la incrementación de opciones recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años del consejo popular Cuba Libre del municipio Pinar del Río. En las

observaciones realizadas durante tres festivales deportivos recreativos efectuados en los meses de noviembre, enero y febrero en saludo al día de la Cultura Física y el Deporte y a la creación del INDER se reevaluaron las actividades ofertas relacionados con las opciones recreativas que se le brinda a los adolescente pudimos apreciar que hubo una participación activa de la población adolescente ya que asistieron el 100% de los adolescentes entre las edades de 12 -16 años, se le brindó como opciones un plan de dos festivales recreativos y un festival deportivo recreativo donde la participación de los adolescentes superó las expectativas previstas ya que asistieron 68,74 y 78 respetivamente ya que las actividades efectuadas estuvieron acorde a sus gustos y preferencias como fueron, Balonmano, Fútbol, Hockey sobre Césped, este indicador en estas tres observaciones fue evaluada de Bien.

Además las actividades físicas recreativas contribuyeron a mejorar las opciones recreativas, la participación, la autoestima, la asistencia, la cooperación, retroalimentación, reciprocidad, entre otros, así como la ocupación sana del tiempo libre alejándolos de la tentación a malos vicios como tabaquismo y alcoholismo.

A continuación se realizó una comparación de la primera y segunda observación aplicándose la dócima de diferencia de proporciones, confirmándose que el plan de actividades efectuado es altamente significativo (anexo 10 y 11).

Una vez terminado el festival deportivo recreativo y festival recreativo se realizó una **encuesta de satisfacción** a los adolescentes aplicando elementos de la técnica de Ladov que en su versión original fue creada para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógica (Kuzmina 1970) y la medición de la satisfacción laboral, utilizada por (Armando Cuesta Santo 1990). Teniendo como **objetivo** conocer el grado de satisfacción que presenta el adolescente por la aplicación de actividades físicas recreativas y deportivas relacionada con el Hockey sobre Césped y los resultados obtenidos se exponen a continuación: En las 4 preguntas realizadas, los 36 adolescentes encuestados respondieron sentirse satisfecho con el plan de actividades físicas recreativas relacionada con el Hockey sobre Césped aplicados y su participación en las actividades por lo que queda demostrada la efectividad del plan de actividades. (Anexo 12).

Conclusiones Parciales del Capítulo.

- Los instrumentos aplicados constatan la escasa participación de los adolescentes de 12 – 16 años a las actividades y las pocas opciones deportivas recreativas que tienen esta comunidad.
- Las actividades físicas recreativas fueron diseñadas, teniendo en cuenta las características de los adolescentes, sus gustos y preferencias, las orientaciones metodológicas del programa, así como los indicadores para su evaluación, incrementando la participación, estimulando el interés, el trabajo en grupos, y la utilización del tiempo libre en actividades sanas y recreativas.
- La utilidad práctica del plan de actividades físicas recreativas evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación que es efectiva y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, y los adolescentes, tributando al proceso pedagógico en la práctica de Hockey sobre césped a nivel comunitario e iniciando el camino para la masificación de este deporte.

CONCLUSIONES

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos que existen a nivel nacional e internacional sobre la utilización de Hockey sobre Césped con fines recreativos, evidencian la necesidad de buscar soluciones para incrementar la práctica de esta actividad, donde se estimule el interés, el trabajo en grupos, la autoconfianza y la utilización del mismo como opción recreativa.
2. El análisis documental, la observación, la entrevista entre otros instrumentos aplicados permitió conocer las pocas opciones recreativas de los adolescentes de 12 – 16 años, definiéndose dos dimensiones de la variable, la primera relacionada con la participación a las actividades y la segunda con las opciones recreativas.
3. El plan de actividades se encamina al logro de estas dos dimensiones antes mencionadas concibiéndose para ello 9 grupos de actividades, en función de elementos comunes y prioritarios en cada uno de ellos, basándonos en los gustos, preferencias y características de los adolescentes de 12 – 16 años, que parten de un objetivo general y en los que se describe el nombre, objetivo, organización, desarrollo, materiales, y las reglas a seguir a demás se declaran orientaciones metodológicas generales para el profesor.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades relacionada con el Hockey sobre Césped así como la valoración crítica por parte de los especialistas y la comunidad permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, y su pertinencia en el marco comunitario.

RECOMENDACIONES

1. Poner en conocimiento a las estructuras competentes de la comunidad que la intención de este plan de actividades para los adolescentes constituyó una herramienta eficaz como una opción recreativa dentro de la comunidad.
2. Divulgar el plan de actividades físicas recreativas relacionadas con el Hockey sobre Césped y darle seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas e incorporar a todos los factores comunitarios en función de que estas se perfeccionen, se enriquezcan y aumenten su nivel de efectividad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001.) Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio)
2. Amorós Nodal, Amado O. Estudio sobre la elaboración de los programas de las áreas deportivas masivas y área deportivas especiales en el Hockey sobre Césped. 1981. 105h. Trabajo de diploma del ISCF "Manuel Fajardo2, Ciudad del la Habana.
3. Angela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia. <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.
4. Arias H. (1995) La Comunidad y su Estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
5. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
6. Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia.
7. Averov Riuz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
8. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.

10. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones Cardiovasculares al Ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
11. Brikina, A. T. y otros: Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 198.
12. Buzón F y otros. Actividades Gimnásticas Deportivas en Cuba. La Habana. Editorial Científico Técnica, 1988. Barrbani cairo, J.R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España editorial Barcelona.
13. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
14. Cañarte, A. y Col. La salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida. Folleto Dpto. de Educación Física. - Pinar del Río.
15. Colectivo de Autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación, Material Referativo. La Habana.
16. Colectivo de Autores. Manual del Profesor de Educación Física I. Dpto. Nacional de Educación Física INDER. 1996.
17. Colectivo de Autores. Manuel del Instructor de Ejercicios Físicos para el Deporte Popular, Ediciones Deportivas, Berlín, 1964.
18. Colectivo de Autores. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria y Secundaria Básica. Dirección Nacional de Educación Física 2001.
19. Colectivo de Autores. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
20. Colectivo de Autores (1999) Temáticas Gerenciales Cubanas. Ciudad de la Habana, Cuba.
21. Comfort A, 1990. Dígale SÍ a la Vejez. New York: Crown Publishers Pp.1-12.
22. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio". La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002.
23. Cortazal, René y Andres Gómez. Ejercicios de la Acrobacia Deportiva, material mimeografiado, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 1983.

24. Cuadernos de Cooperación para el desarrollo. 2003. 128h. Centro de Cooperación al Desarrollo. Universidad politécnica de Valencia.
25. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. ISCF (PR).
26. Club Atlético Estudiantes de Paraná. Los beneficios de una cancha sintética de Hockey sobre Césped. Internet.
27. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones Metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER.
28. Diccionario EPASA de Medicina. 2005.
29. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p. 2498.
30. Dirección Nacional Recreación del INDER (2000 -2003). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, Cuba.
31. Enciclopedia Encarta 2008.
32. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
33. Folleto. Formato PCTC. 2007. Material en soporte magnético.
34. Folleto. Proyecto tipo A. Material en soporte magnético.
35. Galeana, Silvia y Sainz José Luis, 2001, Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 137- 148.
36. Hernández, A. (2002). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
37. Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). Marco Conceptual: las actividades deportivo – recreativas. En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
38. Herrera González, César M. Propuesta para determinar el rendimiento competitivo en el equipo femenino de Hockey sobre Césped en Ciudad de

la Habana. 2001. 108h. Trabajo de Diploma del ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad de la Habana.

39. Humen, W. (2000). Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19.
40. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
41. López M. A. y colectivo de autores. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta. Soporte Digital.
42. López, Raúl Eduardo 1999. La política social municipal y el desarrollo comunitario. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 47- 64.
43. Mariñez, Freddy Ramón 1999. Lo comunitario y la creación de riqueza en el desarrollo. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 65- 88.
44. Mariño Pérez, Humberto. Estudio de los métodos y medios para la preparación de los hockeistas en la conducción de la pelota. 1986. 40h. Trabajo de Diploma. FCF, "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río.
45. Martínez De Dios, María Del Carmen. Jugar y disfrutar con el Hockey. Madrid. España, 1991. 115p
46. Martínez de Osaba, J. A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
47. Martínez de Osaba, J. A. y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ed. Científica y Técnica.
48. Mencion Aranguren, Tanya y otros. La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo", 2003.

49. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
50. Mesa Redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social Comunitario.
51. Miranda, Jorge. 2001, Los factores culturales en el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario, Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 218- 240.
52. Moreira Baraoma, R. (1977). La recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
53. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
54. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
55. Núñez Jover, J. (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
56. Paglilla, Raul. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 – Noviembre de 2000.
http://www.efdeportes.com/mailto:raul_paglilla@yahoo.com.
57. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
58. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
59. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
60. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales.--168p.
61. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.

62. Pupo, Rigoberto (1987). La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. pp.176-197, La Habana.
63. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
64. SITIO. www.es.wikipedia.org. Hockey sobre hierba. Wikipedia la enciclopedia libre. Consultado 4-02-2008.
65. Sitio. www.prensalatina.com.mx. Consultado 4-02-2008.
66. Sitio. www.wikilearning.com . Consultado 4-02-2008.
67. Sitio. www.unionradio.net. 4-02-2008.
68. Sitio. La tercera. Hockey sobre Césped. www.latercera.cl . Consultado 4-02-2008.
69. Sitio. www.eltiempo.ve. Consultado 26/05/09.
70. Sitio. www.coranstur.com. Consultado 26/05/09.
71. Sitio. www.google.es/images . Consultado 19-07-2010.
72. Sitio. www.redcracion.org/documentos. Consultado 19-07-2010.
73. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico.
74. Wundt, Wilhelm y col. (1985). Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Referencias bibliográficas.

- 1 Pablo A. Waichman "Acerca de los Enfoques de la Recreación" (1998)
- 1 Pérez, Aldo. "La Recreación Física" (2002)
- 2 Pérez Sánchez, Aldo "La recreación física" (2003)
- 3 Dumazedier, Joffre "Hacia una Civilización del Ocio" (1964)
- 4 Pérez Sánchez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003). Pág. 4
- 5 Pérez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos" (1997)
- 6 Medieros, Ethel "Juegos de Recreación" (Buenos Aires, Ruy Díaz, 1969)

- 7 Loughlin, Alfredo J. "V Congreso Nacional de Recreación Coldeportes Caldas /Universidad de Caldas/Funlibre del 3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, caldas, Colombia. Pág. 18
- 8 Munné, F. "Tiempo libre, crítica social y acción política" (2004)
- 9 Villareal M. "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, (1989)
- 10 Cervantes Guzmán, L. "¿Recreacionismo o recreación?", publicado por la Comisión Nacional del Deporte de México (2004).
- 11 Moreira Barahona, Ramón. La recreación: un fenómeno sociocultural, publicación cubana. (1977)
- 12 Medeiros, Ethel Juegos de recreación. Buenos Aires (1969).
- 13 Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico" (Buenos Aires, PW Ediciones, 1993)
- 14 Aldo Pérez "Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003)
- 15 Diccionario Pequeño Larousse (1998:pág. 42)
- 16 Dr. Ortiz Lee "Periódico Granma"(2001: septiembre 24)
- 17 Salmerón, Cárdenas, Nieto y Reyes.
- 18 Dr. Ortiz Lee "Periódico Granma"(2001: septiembre 24:8)
- 19 Sarduy, Paraño, Alfonso y otros (1973: pág.29)
- 20 Petrovski "Psicología pedagógica y de las edades"(1980 pág:313)
- 21 Petrovski "Psicología pedagógica y de las edades"(1980 pág:314) ²⁸ Bozhovich (1976 pág.: 212).
- 22 Ushinski (1998)
- 23 Sálmerón, Cárdenas, Nieto y Reyes Clavelo.

ANEXOS

ANEXO 1

Guía de Observación.

Objetivo: Diagnosticar las ofertas recreativas que disfrutaban los adolescentes en el consejo popular.

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Variedad		Participantes	
		Repetición	Evaluación	Actividades	Evaluación	Cantidad	%
1	Festivales deportivos recreativos						
2	Planes de la calle						
3	Torneos deportivos populares.						

Indicadores

- *Frecuencia*

Si se realizan cuatro veces o más al mes, se evalúa de Bien (B).

Si se realizan tres veces al mes, se evalúa de Regular (R).

Si se realiza dos veces al mes, se evalúa de Mal (M)

- *Variedad*

Si se realizan de 6 a 12 actividades se evalúa de bien (B).

Si se realizan de 4 a 5 actividades se evalúa de regular (R).

Si se realiza menos de 3 actividad se evalúa de mal (M).

Denominar las variedades que se realizan por cada actividad.

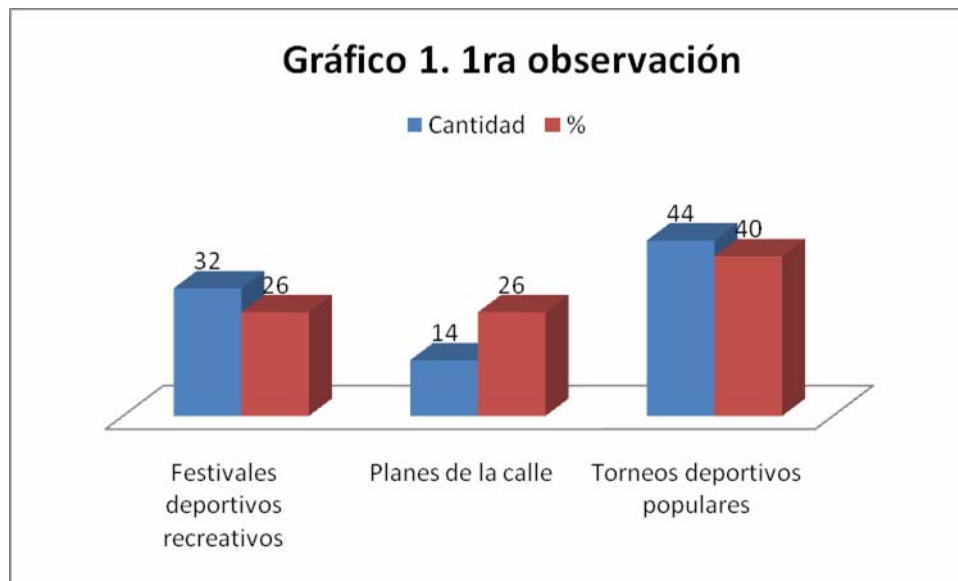
- *Participantes.*

Cantidad de adolescentes entre las edades 12 -15 años que asisten a las actividades.

ANEXO 2

Resultados de la primera observación

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Variedad		Participantes	
		Repetición	Evaluación	Actividades	Evaluación	Cantidad	%
1	Festivales deportivos recreativos	1 al mes	Mal	Juegos de carreras	Mal	32	26
				Juegos de mesa			
2	Planes de la calle	1 al mes	Mal	Programas A Jugar	Mal	14	26
3	Torneos deportivos populares.	1 al mes	Mal	Voleibol (3 vs. 3)	Mal	44	40
				Baloncesto (3 vs. 3)			
				Fútbol (5 vs. 5)			



ANEXO 3

Guía de Entrevista para los informantes claves.

Nombre: _____

Edad: _____

Ocupación Laboral: _____

Estado Civil: _____

- 1) ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su consejo popular?
- 2) ¿Con que frecuencia las realizan?
- 3) ¿Domina usted el plan de actividades de recreación para el consejo popular?
- 4) ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el consejo popular?
- 5) ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación para los programas de actividades física recreativa de la comunidad?
- 6) ¿Qué elementos tienen en cuenta para poner en práctica y ofertar las actividades?
- 7) ¿Usted tiene en cuenta los intereses y preferencias de los adolescentes a la hora de programar y ofertar actividades?
- 8) ¿Qué actividades recreativas prefieren los adolescentes?
- 9) ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada para la participación en actividades físico recreativas, particularmente los adolescentes?

ANEXO 4

Análisis de la Entrevista a factores implicados.

Preguntas	Respuestas
1 y 2	Se ofertan pocas actividades deportivo recreativo. Se realizaban fundamentalmente culturales, danzarías y videos recreativos dos veces al mes, Las actividades deportivas como planes de la calle, festivales deportivos recreativos, torneos deportivos se efectuaban una vez al mes.
3	La mayoría de los factores implicados no tenía conocimientos de las actividades recreativas a realizar.
4 y 5	Plantean que no tienen suficiente personal calificado para desarrollar dicha tarea, no existe una amplia divulgación y propaganda y al vivir un poco alejados del centro donde se realizaban las actividades del consejo popular una parte de los jóvenes, no se enteraban de la realización de las mismas.
6	Para la puesta en práctica y ofertar las actividades solo se tuvo en cuenta los conocimientos, habilidades que poseen los profesores de recreación, además de los recursos con que contaban sin prestarle interés a las necesidades de los adolescentes.
7 y 8	Ellos en ningún momento les aplicaron a los adolescentes un instrumento que les evidenciara sus intereses y preferencias para la confección de las ofertas recreativas por lo que no saben nada al respecto.
9	Admitieron que dichas acciones no satisfacían las necesidades recreativas del grupo etéreo analizado y emplean su tiempo en otras actividades menos beneficiosas para ellos.

ANEXO 5

Encuesta a los adolescentes.

Edad:

Sexo: M_____ F_____

Objetivo: Verificar si los adolescentes tienen conocimiento de las actividades físico recreativas que se realizan en la comunidad, así como la frecuencia con que las llevan a cabo.

1) ¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su consejo popular?

Si_____ No_____

2) ¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Planes de la calle. _____
- Torneos deportivos populares. _____
- Festivales deportivos recreativos. _____
- Juegos deportivos. _____
- Culturales y danzarías _____
- Recreativas. _____
- Videos Creativos _____

3) ¿Te gusta practicar deportes?

Si_____ No_____ A veces_____

4) ¿Practicas actividades deportivas sin supervisión de los profesores de recreación?

Todos los días _____ A veces _____

Los fines de semana _____ Nunca _____

5) ¿Con que frecuencia realiza usted las actividades ofertadas por los profesores?

Semanal_____ Mensual_____ Ocasional_____

6) ¿Está usted satisfecho con las actividades ofertadas?

Si_____ No_____ ¿Por qué?

7) Según su criterio ¿Cómo valora el trabajo del consejo popular en la recreación?

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

8) ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérelos por orden de preferencia.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

9) ¿Qué otras actividades prefieres realizar?

ANEXO 6

Análisis de la encuesta a los adolescentes.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1	30 de ellos no tienen conocimiento de las actividades físico recreativo que se realizan en su consejo popular.
2	Las actividades en las que más ellos participan son, festivales deportivos recreativos, torneos deportivos populares, planes de la calle
3y4	El 82 % le gusta practicar deportes en sus horarios libres y fundamentalmente los fines de semana, las cuales las realizan sin presencia del profesor de recreación de la comunidad
5	Dichas actividades las realizan mensualmente el 55 % de los adolescentes y el resto de forma ocasional.
6	El 80% de los encuestados no están satisfechos con las actividades ofertadas por no responder a sus intereses, porque las mismas están dirigidas a edades menores.
7,8 y 9	El trabajo de la recreación en el consejo popular es evaluado de mal por el 85 % de los encuestados, prefiriendo realizar actividades deportivo recreativas y no solamente recreativas, es decir que en dichas actividades deben aparecer deportes tales como el Béisbol, Fútbol, Voleibol, Tenis de mesa, Baloncesto, Bádminton e incursionar en el Hockey sobre Césped.

ANEXO 7

Fórum Comunitario

Temática a abordar.

Participación en las actividades deportivo recreativas.

ANEXO 8

ENCUESTA A LOS ESPECIALISTAS

A continuación, le presentamos un resumen de la propuesta resultado de la investigación realizada. Pedimos a Ud. que, teniendo en cuenta sus conocimientos (teóricos y empíricos), evalúe la correspondencia de las acciones propuestas con el objetivo declarado. En tal sentido, considérela:

- 1 Muy adecuado
- 2 Bastante adecuado
- 3 Adecuado
- 4 Poco adecuado
- 5 No adecuado.

De acuerdo al grado de importancia de cada uno de ellos, atendiendo a la valoración que le merece, desde el análisis del plan de actividades propuesta

Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustentan el plan de actividades.					
Formas de proceder por etapas					
Relevancia de acciones desarrolladas por etapas					
Utilidad práctica del plan de actividades					

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

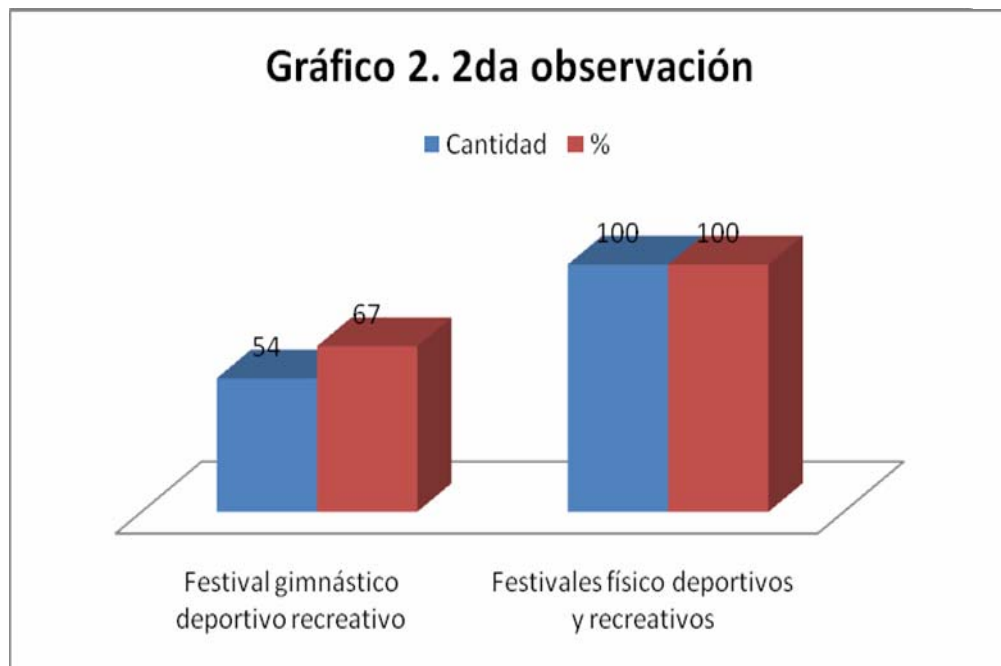
Según su opinión, ¿En qué medida el plan de actividades prepara y puede ayudar a los adolescentes para lograr su incorporación en las actividades recreativas?

En el caso que usted haya marcado alguna categoría dentro de las escalas correspondientes a poco adecuada o no adecuada, le agradeceremos que nos mencione sus razones, ya sea verbalmente o por escrito a continuación; igual procedimiento debe seguir para cualquier recomendación y/o sugerencia, respecto a dicha propuesta.

ANEXO 9

RESULTADOS DE LA SEGUNDA OBSERVACION (PREEXPERIMENTO) PARA EVALUAR LAS OFERTAS RECREATIVAS Y LA PARTICIPACION DE LOS ADOLECENTES.

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Variedad		Participantes	
		Repetición	Evaluación	Actividades	Evaluación	Cantidad	%
1	Festival deportivo recreativo	4 al mes	Bien	Juegos de carreras	Bien	54	67
				Juegos de mesa			
				Balonmano			
				Hockey			
2	Festivales físico deportivos	4 al mes	Bien	Balonmano (3 vs. 3)	Bien	100	100
				Baloncesto (3 vs. 3)			
				Fútbol (5 vs. 5)			
				Hockey sobre césped			

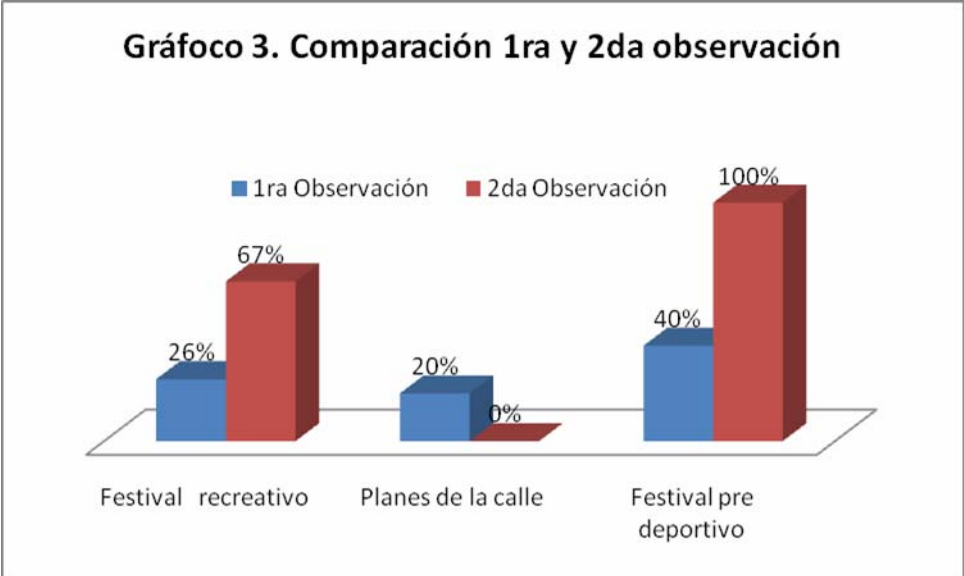


ANEXO 10

Tabla No. Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones.

No	Actividades a observar		Elementos observados										Significación	
	Primera observación	Segunda Observación	Frecuencia				Variedad				Participantes			
			Actividades 1ra	Actividades 2da	Evaluación 1ra	Evaluación 2da	Actividades 1ra	Actividades 2da	Evaluación 1ra	Evaluación 2da	Cantidad 1ra	Cantidad 2da		
1	Festivales deportivos recreativos	Festival recreativo	1 al mes	4 al mes	Mal	Bien	Juegos de carreras	Domino	Mal	Bien	26%	67%	0.01	Alta mente significativo
								Bádminton						
								Parchi						
								Dama						
								Ajedrez						
							Juegos de mesas	Juegos de mesas						
2	Planes de la calle	-	1 al mes	-	Mal	-	Programas A Jugar	-	Mal	Bien	20%	-		
3	Torneos deportivos populares.	Festival pre deportivo	1 al mes	4 al mes	Mal	Bien	Voleibol	Balonmano	Mal	Bien	40%	100%	0.01	Alta mente significativo
								Baloncesto						
							Baloncesto	Futbol						
							Fútbol	Hockey						

ANEXO 11



ANEXO 12

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A LOS ADOLECESTES.

Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino al estado de opinión de la comunidad.

El objetivo de la misma, es para conocer el grado de satisfacción que presentan los adolescentes en las actividades físicas recreativas, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

1. Con las opciones presentadas de las actividades físicas recreativas para los adolescentes usted se encuentra:

____ Satisfecho____ Medianamente Satisfecho____ Insatisfecho.

2. La atención que le brinda el profesor de Recreación en las actividades físicas recreativas es:

____ Satisfactoria____ Medianamente Satisfactoria____ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación de las actividades físicas recreativas para los adolescentes se encuentra usted:

____ Satisfecho____ Medianamente Satisfecho____ Insatisfecho.

4. Con su participación en el festival deportivo recreativo UD se encuentra.

____ Satisfecho____ Medianamente Satisfecho____ Insatisfecho