

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO” FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY
URANGA ROMAGOZA”**

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

TÍTULO: Conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1, Municipio Consolación del Sur.

AUTOR: Lic. Yoel Alvarez Rodríguez

TUTOR: MSc. Roberto Crespo Contreras

Consultantes: MSc. Fermín Arteaga Crespo.

Lic. Luis A Cuesta

Pinar del Río, junio del 2009

“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”
Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los 18 días del mes de junio del 2009.

Lic. Yoel Alvarez Rodríguez.

PENSAMIENTOS

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

14 abril de 1959.

Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a mi formación personal, ellos al igual que yo, somos fruto de nuestro sistema social, pensado por Martí y hecho realidad por Fidel y de forma muy especial a mi familia por el apoyo dado, ya que fueron estos los que me impulsaron en cada momento para lograr la concreción de estos estudios, sobre todo mis padres, mi hermana, mi esposa por su paciencia y comprensión...

AGRADECIMIENTOS.

- ***A Yariel y su familia, por el apoyo brindado.***
- ***A Dianela y Nerci quienes me han ayudado muchísimo.***
- ***A todos los que no dudaron en tenderme la mano para lograr este objetivo.***
- ***A los compañeros de trabajo que sin reparo de ningún tipo, me han ayudado en el cumplimiento de mis tareas.***

RESUMEN

Es una realidad que en la actualidad el desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va dirigido al factor tiempo libre y la recreación, estos juegan un papel cada vez más significativo y estratégicos en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. Sobre la base de esta importancia está el reconocimiento al fenómeno recreativo de una función de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la Recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante en el mejoramiento de la calidad de vida de la población.

Nuestro objetivo con este trabajo es proponer un conjunto de actividades físico- recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades de 15-17 años, del Consejo Popular “Villa 1” en el municipio Consolación del Sur, la muestra utilizada es de 42 adolescentes, de ellos 15 féminas y 27 varones.

Comenzamos el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, este contempló un grupo de aspectos como: Datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes.

Para obtener esta información se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista con el fin de proponer un conjunto de actividades físico-recreativas según la preferencia y gusto de los adolescentes.

Esto nos permitió llegar a conformar un Conjunto de Actividades Físico-recreativas, el cual se ha organizado teniendo presente las

realidades y consultando la bibliografía más actualizada sobre la materia del tema.

PALABRAS CLAVES: Adolescentes, Tiempo Libre, Actividades Físico-Recreativas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO1. LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL MARCO DE LA COMUNIDAD.....	12
1.1 Definición de comunidad.....	12
1.2 Importancia del tiempo libre como componente del tiempo social.....	14
1.3 Jerarquía del tiempo libre como, una problemática por resolver en la sociedad actual.....	15
1.4 Cuantía en la sociedad y utilidad del tiempo libre.....	17
1.5 El tiempo libre y su presupuesto.....	18
1.6 El proceso de recreación como forma de utilizar el tiempo libre.....	19
1.7 Epílogo histórico de la recreación en nuestro país.....	21
1.8 Características socio-psicológicas de la recreación.....	21
1.9 Características, anatomofisiológicas del organismo en los adolescentes (15-17 años) así como el desarrollo motor.....	25
1.10 Correspondencia entre los tipos de Actividades Físico - Recreativas	27
1.11 Ideas necesarias para transformar la recreación física en Cuba.....	30
1.12 Aspectos importantes a tener en cuenta para la planificación de actividades físico-recreativas en la comunidad.....	33
1.13 Formas de manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.....	34
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 1.....	37
CAPÍTULO 2: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS A TRAVÉS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.....	39
2.1 Caracterización de la Comunidad objeto de investigación.....	39
2.2 Características esenciales de la muestra motivo de investigación, y	

estructura.....	41
2.3 Resultados de las Observaciones.....	42
2.4. Resultados de la Entrevista	43
2.5 Resultados de la Encuesta	44
2.6 Análisis del programa estratégico de la comunidad	46
2.7. Estudio del presupuesto de tiempo	47
2.8. Estudio de las Técnicas de Intervención Comunitaria a partir de su implementación	49
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 2.....	50
CAPÍTULO 3: CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL CONSEJO POPULAR Villa1.....	51
3.1 Bases en las que se sustenta la propuesta.....	51
3.2 Cronograma de actividades físico-recreativas para los adolescentes del Consejo Popular Villa 1.....	52
3.3-Descripción de las actividades.....	53
3.4- Indicaciones metodológicas y organizativas generales para la puesta en práctica.....	61
3.5- Valoración de las actividades físico-recreativas planteadas.....	61
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 3.....	63
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES.....	65
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La consolidación de la recreación y la generación institucional de alternativas sanas y constructivas de utilización del tiempo libre, en sus dimensiones como disciplina y como política de Estado, enfrenta continuamente en múltiples instancias la presunción de que siendo sus beneficios fundamentalmente alcanzados por individuos estos deben encontrar y pagar por su propia recreación, y en consecuencia los organismos de gobierno no la equiparan con los otros servicios públicos que proveen. Si los beneficios son alcanzados por individuos antes que por grupos de individuos, tales como familias, comunidades, y la sociedad en su conjunto, algunos principios de finanzas públicas y de racionalidad empresarial privada, sugieren que ante cantidades limitadas de recursos públicos y privados escasos, estos no deben ser asignados a un servicio social que no provee un “bien” social amplio.

En nuestro país el Gobierno y el Estado vienen realizando una labor maravillosa para lograr un incremento nunca visto por ninguna sociedad en el campo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, respondiendo a las exigencias de los tiempos actuales y de cada uno de los miembros de la sociedad, facilitar que las generaciones de cubanos se desarrollen de manera saludable física, y multilateralmente, resulta una necesidad imperiosa para los sueños de alcanzar la sociedad más justa del planeta. Ocupar el tiempo libre mediante actividades físico-recreativas contribuye a formarnos como personas, además de prevenir males que dañan la sociedad, como: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. De esta forma el tiempo libre se convierte en un requerimiento de toda la sociedad así como sus diferentes grupos de edades. Dumazedier (1988).

Atendiendo a lo antes planteado podemos afirmar que una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de individuos con un alto valor educativo, capaces de mantener un buen comportamiento en todos los sentidos, promoviendo principalmente valores éticos y morales que constituyan ejemplo ante la sociedad.

En cuanto a la adolescencia podemos decir que a través de la historia la recreación ha desempeñado un papel primordial en su desarrollo físico ya

sea como actividad física o para esparcir la mente, ya que todas las actividades que ella contiene, son apropiadas para el fortalecimiento de la salud a la vez que desarrolla las capacidades físicas y mentales.

El tiempo libre y la Recreación, sin dudas constituyen uno de los principales desafíos de nuestros tiempos, ya que de su correcto uso se tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas de la sociedad. Es por eso que la utilización adecuada del tiempo libre incide directamente en la creación y calidad de un estilo de vida de la población, ya que la realización de correctas actividades recreativas fortalece la salud y prepara al individuo para el pleno disfrute de la vida.

Es asombroso saber que se habla de recreación en cualquier parte, pues atendiendo a su significado permite que las personas la interpreten de formas diferentes, respondiendo cada cual a sus intereses personales o colectivos.

Es importante conocer que a través de las actividades recreativas la persona tiene la posibilidad de ejecutar faenas agradables, donde prime la formación de valores educativos que la hacen benéfica, alcanzando una mejor identificación a su contexto esto posibilitará mayor conocimiento y comprensión.

Atendiendo a lo que nos dice la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades físico-recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para su desarrollo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

De ahí que la necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar

mejor los recursos disponibles de forma activa en la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

El trabajo se enmarca en el Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur. Este se caracteriza por ser una comunidad que presenta las problemáticas de nuestra sociedad en la actualidad, presenta un índice de desempleo bajo (1.1), y los hechos delictivos son escasos, no obstante, las personas que allí residen, manifiestan cierta inconformidad con la oferta de actividades recreativas atractivas, para la ocupación del tiempo libre, a pesar de contar con las condiciones e infraestructura aceptables para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes.

Una vez realizada la entrevista a los directivos de la comunidad, aflora la existencia de un programa recreativo, dirigido por la Escuela Comunitaria, este presenta problemas en su funcionamiento, pues en las actividades planificadas falta sistematicidad, esto trae consigo descontento de los adolescentes. Problemáticas como estas hacen que la ocupación del tiempo libre de forma correcta constituya para la comunidad una prioridad de primer orden, emergiendo la necesidad de planificar, y concebir diferentes actividades, partiendo del aprovechamiento de los recursos con que cuenta la comunidad.

Una vez realizada una caracterización minuciosa del Consejo Popular Villa 1 la cual se encuentra en el casco urbano o sea en la cabecera municipal, electrificada, no todas sus viviendas cuentan con servicio de acueducto y alcantarillado. Sobresale el sexo femenino, los adolescentes y jóvenes, así como el nivel escolar medio superior. Las ocupaciones son variadas, donde se destacan el personal vinculado a la prestación de servicios y con un alto porcentaje dentro de los graduados universitarios los profesionales de Cultura Física y el Deporte .

En esta comunidad predomina las distintas religiones tradicionales en nuestro país, conforman la estructura política: 19 Circunscripciones, 51 CDR con 987 cederistas, así como 12 bloques de FMC con 19 delegaciones de base y 67

afiliados de la Asociación de Combatientes de la Revolución, 12 núcleos zonales del PCC con 221 militantes y 76 de la UJC.

Una vez entrevistados los activistas y factores de la comunidad, se comprobó que no se explotan las instalaciones y recursos disponibles en el desarrollo de actividades de este tipo, pues es ineficiente el programa recreativo de la comunidad, una vez que este no es de la simpatía de los adolescentes de 15-17 años.

De igual manera, mediante las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas a los adolescentes de 15-17 se pudo verificar un grupo de dificultades existentes a la hora de realizar las actividades recreativas, es unánime el criterio de disfrutar de estas, respetando sus particularidades, gustos y preferencias, entienden que en la comunidad hay ofertas pero estas muchas veces se dirigen a otras edades y es por ello que sus intereses se desvían a realizar otras actividades que no son del todo sanas. Otras insuficiencias aparecidas son las siguientes:

- Escasez de medios deportivos y recreativos para desarrollar las actividades.
- No contar con todo el apoyo de las organizaciones políticas y de masas, como son los CDR, la UJC, PCC, FMC, INDER, etc.
- Mala utilización de los horarios para ejecutar las actividades, esencialmente fines de semanas.
- No tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes.
- La no explotación de todas las áreas disponibles para la realización de las actividades.

Partiendo de los argumentos planteados anteriormente, se formula el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur?

Una vez identificado el problema se hace necesario declarar la parte de la realidad donde se va a incidir para su estudio, por lo que **el Objeto de**

investigación que se declara para este trabajo es: El proceso de recreación comunitaria.

Campo de acción: Actividades físico-recreativas en los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

Para darle solución al problema, descrito el objeto y el campo de acción se acordó como **Objetivo:** Proponer un conjunto de actividades físico, recreativas, destinadas a contribuir a mejorar la ocupación del Tiempo Libre, de los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

El logro de este presupone dar respuesta a las siguientes **preguntas científicas:**

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

1. ¿Qué antecedentes teóricos, metodológicos existen sobre el tiempo libre, y la oferta de actividades físico-recreativas para su mejor ocupación?
2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre y los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de 15 -17 años Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur?
3. ¿Qué actividades físico recreativas se pudieran ofertar para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur?

Para dar respuesta al problema científico y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el tiempo libre y la oferta de actividades físico-recreativas para su mejor ocupación.
2. Caracterización de la situación actual de la ocupación del tiempo libre y los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de 15 -17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

3. Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

Definición de términos relacionados con la investigación.

1-Comunidad: Lugar donde habitan varias familias.

2- Actividades físico-recreativas: Conjunto de actividades de características físicas que realiza un individuo o conjunto de ellos para vincularlos a una entidad en función, de la sociedad y el deporte.

3-Actividades Recreativas: Conjunto de actividades que se aplican para recrear.

4-Tiempo libre: Conjunto de actividades recreativas que se realizan a voluntad propia y nos brindan satisfacción inmediata.

5-Recreación: Acción y efecto de recrear, diversión par aliviar trabajo, conjunto de actividades recreativas que se realizan a voluntad propia y nos brindan satisfacción Inmediata.

6-Adolescencia: es una etapa compleja y dentro de ese rango cronológico el desarrollo es diferente en cada adolescente, por lo que son significativamente marcadas las diferencias biológicas y psicológicas

POBLACIÓN Y MUESTRA

El centro de nuestra investigación constituyó el Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur. El trabajo fue realizado entre los meses de Enero - junio 2008.

El Consejo Popular antes mencionado cuenta con un total de 9150 habitantes, distribuidos en 19 circunscripciones que lo integran. La unidad de análisis la conforman los 127 adolescentes en edades de 15-17 años, que habitan en dicha comunidad, de los que se escogió de forma intencionada, para el estudio, una muestra de 42 de ellos, que representa el 33 %.

Tipo de Muestreo: probabilística aleatorio simple.

Tipos de Datos: cualitativos y cuantitativos.

Además, para la aplicación de la entrevista se consideró al 100% (23) de los factores vinculados al desarrollo de la recreación con la comunidad, constituidos por:

El director de Escuela Comunitaria, el cual lleva en esa función algo más de 6 años y es licenciado en Cultura Física, 7 Profesores de recreación de los cuales (5) son Licenciados en Cultura Física y dos tienen el Título Académico de Master en Actividad Física Comunitaria, estos con una experiencia laboral en la materia de 16 años promedio, también se conocieron los criterios del Presidente del Consejo Popular quien por su experiencia es todo un líder en la comunidad, lleva 8 años ejerciendo esa labor, este señor es miembro de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana y tiene 59 años de edad, la opinión de los 14 Activistas, 2 por cada profesor de recreación los cuales estudian la carrera de Cultura Física, 8 se encuentran cursando el 4to año y 6 cursan el 5to con una edad promedio de 24 años.

MÉTODOS CIENTÍFICOS

Método materialista dialéctico: Mediante el cual se desarrolla nuestra investigación, fue utilizado en el análisis de las diferentes literaturas especializadas, observando los cambios y transformaciones ocurridas en ellas. Constituye el método rector pues a partir de este se derivan los demás métodos de nuestra investigación.

Métodos Teóricos

Histórico Lógico:

Su utilización nos permitió inferir sobre los elementos de semejanzas con estudios afines sobre la ocupación del tiempo libre y los conjuntos de actividades de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del presente conjunto.

Análisis-Síntesis:

Se utilizó con la intención de seleccionar del conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes en edades de 15-17 años, así como establecer la forma en que ofertarán las mismas según sus gustos y preferencias.

Inductivo-Deductivo:

Se utilizó para confeccionar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes en edades de 15-17 pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

Métodos Empíricos.**Observación estructurada:**

Efectuada a 6 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de enero-junio 2008 con el objetivo de confirmar la actuación de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio. (Anexo 1)

Encuesta:

Aplicada a la muestra objeto de nuestra investigación (42 adolescentes en edades de 15-17 años), con el propósito de saber sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades recreativas en la comunidad, así como sus gustos y preferencias. (Anexo 2).

Trabajo con documentos:

Se utilizó para consultar las diferentes bibliografías que nos sirvieron para el estudio y análisis de los temas abordados en nuestra investigación, así como para la hora de asumir nuestros criterios.

Entrevista:

Aplicada a los responsables de llevar a cabo el desarrollo de la recreación en la comunidad motivo de estudio (23), con el propósito de conocer sus criterios relacionados con la organización y ejecución de las actividades recreativas. (Anexo 3).

Estudio de Presupuesto Tiempo:

Realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades (Anexo 4), aplicado a la muestra de 42 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, días entre semana,

así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Consulta con Especialistas:

Este método se aplicó a 5 especialistas de suma experiencia (24 a 34 años) en el trabajo de la recreación, con el propósito de conocer su opinión sobre el Conjunto de actividades físico recreativas propuestas.

Investigación –acción participativa:

Para conocer las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 15-17 pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur, esta marca el comienzo para comprobar y evolucionar su vida

Métodos de intervención comunitaria:

Posibilitó complementar toda la información necesaria para la verificación del problema existente en la comunidad, así como valorar la efectividad del conjunto de actividades físico-recreativas puestas en función de los adolescentes de 15-17 años pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y preferencias.

Técnicas de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves:

Realizado a los directivos de las organizaciones de masas y políticas en el Consejo Popular.

Forum comunitario:

Utilizado con el propósito de realizar un intercambio con los adolescentes de 15-17 pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur, de manera unida, en el cual se expresaron las principales deficiencias que existen en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Métodos Estadísticos –Matemáticos.

Se analizaron y tabularon los datos obtenidos a través de la estadística descriptiva, los resultados de estos se muestran en tablas.

Novedad Científica.

Con el propósito de resolver una situación social de carácter muy concreto se encuadra nuestra investigación, pues la adolescencia en estas edades constituye una etapa determinante, ya que esta se enfrenta a situaciones difíciles que pudieran desviar su formación, que el adolescente decida un camino correcto también es responsabilidad del trabajo de la sociedad. De ahí que nuestro trabajo resulte **novedoso** desde el punto de vista científico, pues se enmarca en proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur.

Nuestro **aporte teórico** se enmarca en instaurar las bases teóricas a partir de los elementos existentes sobre los conjuntos de actividades físico-recreativas para los adolescentes, por su importancia y repercusión social en la comunidad, lo que posibilitará que sea puesto en práctica en otras comunidades.

La significación práctica:

Se trata de la conformación de un conjunto de actividades físico-recreativas para los adolescentes de 15-17 años, que posibilite el desarrollo de estos en todas las esferas de actuación de la vida, resaltando sus capacidades físicas, espirituales y valores, los cuales se correspondan con los principios de nuestra sociedad socialista.

En su conformación, este trabajo consta de una Introducción, en la que se presenta la fundamentación y diseño teórico del mismo y tres capítulos, además de las Conclusiones y Recomendaciones.

El Capítulo 1 aborda la ocupación del tiempo libre visto desde la actividad física recreativa como uno de los problemas esenciales de la Cultura Física que enfrenta la comunidad así como la sociedad en la actualidad; el Capítulo 2

contempla el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, relacionados con la ocupación del tiempo libre y la caracterización de la muestra y la población. El Capítulo 3 exhibe el conjunto de actividades físico-recreativas. Culmina nuestro trabajo con las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y los Anexos.

CAPÍTULO 1. LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL MARCO DE LA COMUNIDAD.

INTRODUCCIÓN

Tras la Organización del movimiento deportivo cubano, teniendo este como premisa fundamental, el más profundo sentimiento humanístico, como caracteriza a nuestra Revolución, se llevó la Cultura Física y el deporte a los rincones más intrincados de nuestra geografía y la misión de proporcionar felicidad y satisfacción a nuestra población, sabiendo todos que estos servicios son un derecho del pueblo y que individuos necesitan cada vez más de estos, toda vez que se convierten en una necesidad, no solo en nuestro pueblo, sino en todo el mundo.

Dentro de las funciones que a la recreación le están dadas a cumplimentar encontramos las inherentes a las posibilidades que tiene el sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo antepasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

Para concretar esta política se hace necesario una correcta planificación que responda a los intereses recreativos, para lograr el desarrollo multifacético, en los niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

Las personas pueden desarrollar sus tareas de corte social y descansar después de la realización de estas, pero si no disponen del tiempo necesario para aumentar su intelecto, para conocer de ciencia, no crece espiritualmente, ni podrán gozar de calidad de vida, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerzas vitales, por lo que, brindar cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo equitativamente es de gran importancia en la actualidad.

1.1 Definición de comunidad.

Este término "comunidad" ha sido abordado por diferentes autores, en nuestro trabajo hemos consultado algunos de ellos los relacionamos a continuación.

El siguiente autor nos define Comunidad de la siguiente forma “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (McClever 1944).

Augusto Comte (1842): para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales

De igual forma .F. Violic (1971): define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

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

María Teresa Caballero Riva Coba (1995) define comunidad como: “El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Comunidad – a juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis 2000 – es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurren un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las

tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio, de los restantes.

Una vez analizados los siguientes conceptos emitidos por los autores correspondientes, podemos asegurar que nuestra comunidad objeto de estudio reúne todos los requisitos, coincidiendo con los elementos que nos da María Teresa Caballero Riva Coba y Reinaldo Arteaga.

1.2 Importancia del Tiempo libre como componente del Tiempo social.

Una vez estudiada la estructura del tiempo ocupado fuera del trabajo, llevó a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad, conocer cual es su esencia y qué pudiera representar para las personas, constituye para nuestra investigación una prioridad.

Cuando hablamos de tiempo libre, es pertinente destacar el vínculo directo entre este fenómeno con la producción social, por lo tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Por consiguiente, el tiempo libre conceptualiza la interrelación entre los distintos aspectos económicos, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, constituye un reflejo del modo de vida de la comunidad, así como sus tradiciones culturales. Por lo que constituye una necesidad social para las personas, ya que de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla.

En las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia radica en que ha sido tema de evaluación por diferentes autores.

Muchos son los autores que se han referido a ellos. Importante señalar que también debido a la idiocincracia de los diferentes pueblos este termino ha sido interpretado de diferentes formas.

Los que se dedican al estudio de las ciencias, opinan que la esencia radica en lo objetivo o subjetivo, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

1.3 Jerarquía del tiempo libre como una problemática por resolver en la sociedad actual.

El tema que nos ocupa en la actualidad constituye un reto, puesto que la tendencia es transformar de manera negativa o positiva las condiciones sociales y culturales. Transformar las raíces de la sociedad, así como la cultura trae como consecuencia desconocidos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

Haciendo referencia al concepto de tiempo libre, en la actualidad nos planteamos interrogantes que no están despejadas del todo, de ahí que sociólogos, psicólogos y otros entendidos en la materia, sostengan discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: O. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Conceptos analizados en la literatura, plantean que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas."

Sociólogos cubanos con resultados satisfactorios en su trabajo, como Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de

realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

Después de haber analizado los diferentes autores, asumimos: que el tiempo de la recreación, consiste en el tiempo libre que posee el sujeto para satisfacer mediante la realización de actividades necesarias de libre elección según sus posibilidades, para su desarrollo espiritual, constituye por lo tanto una parte específica del tiempo de la sociedad, teniendo en cuenta que es el tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias.

En Cuba, como en las demás regiones del orbe, investigar el tiempo libre constituye una necesidad imprescindible, aunque con diferentes puntos de vista. Con el triunfo Revolucionario de 1959 y los resultados económicos alcanzados bajo el modelo socialista de producción se han logrado. Han permitido un cambio en la forma de vida de la población.

En las condiciones actuales de nuestro sistema, las actividades físico recreativas y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en el incremento del nivel vida, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, es por eso que tiene gran importancia en la implementación de la política del país.

De ahí que el gobierno y el estado revolucionario en su afán de lograr que Cuba sea el país más culto del mundo, se preocupe por la formación de sus adolescentes, por lo que representan para el futuro de la patria, entonces una planificación de actividades físicos recreativas coherentes con nuestros principios para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor primordial, pues todos conocemos la importancia de ocupar su tiempo en el desarrollo de actividades que los formen par la vida como hombres y mujeres de bien.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una actividad segura para combatir las enfermedades de todo tipo, también son empleados como terapia de

enfermedades específicas, con el propósito de que estas desaparezcan o al menos, no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes pruebas de su eficiencia que nos dicen que la actividad física que se realiza de manera estable consiste en una gestión saludable para toda persona (Powel, 1988).

Podemos afirmar que proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida, esto se traduce a la vez que gozar de buena salud le posibilita a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la Recreación. El autor O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró la utilización del tiempo libre como una riqueza social si es empleado en armonía por el hombre, ya que aumentará su capacidad de producción tanto en el plano material como espiritual.

Después de estudiar a estos autores, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad, en sí misma, sino en como la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerada como recreativa.

1.4 Cuantía en la Sociedad y utilidad del Tiempo Libre.

A través del uso variado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de las sociedades actuales se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Importante y necesario se hace crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico.

Si comprendemos la importancia de las actividades para ocupar el tiempo libre, y su influencia positiva o negativa en las personas durante el proceso de recreación; una de las características fundamentales a tener en cuenta es que las actividades de tiempo libre no proporcionan conocimientos en forma impositiva ni autoritaria, sino que fabrican las opiniones, teniendo en cuenta los criterios de las personas sobre la sociedad, buscando vías de solución a sus problemas, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Contribuyen a la formación psicológica y sociológica, que manobra sobre la base de la motivación y las necesidades culturales y recreativas de los ciudadanos, teniendo presentes sus gustos y preferencias

Teniendo en cuenta que mediante la ocupación del tiempo libre se enriquece la formación cultural, física, ideológica y que estas influyen por tanto en el fortalecimiento del espíritu del ser humano y prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; y despertando el ansia de conocimientos en aquellos campos en que no profundiza el sistema educativo; estimulando a la reflexión y al análisis hacia situaciones desconocidas; encauzando energías hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales .

1.5 El Tiempo Libre y su presupuesto.

Varios autores aseguran que el presupuesto de tiempo de una persona consiste en un informe de su vida diaria, siempre en un período de tiempo no menor de 24 horas. Sobre la base de este concepto entendemos como el presupuesto de un grupo de personas se conforma por actividades que se realizan cotidianamente y que estas a su vez son específicas en dependencia de sus características. La vía para determinar el presupuesto es a través del autorregistro de actividades. Maritza García y Rolando Zamora (1988)

Las investigaciones del presupuesto de tiempo aportan información sobre la dimensión y algunos repertorios de la estructura del tiempo libre. Sin embargo, son otras las razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su

contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Al existir limitaciones en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, ya representan retratos de situaciones temporales específicas, esto nos imposibilita medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

Es necesario calcular el presupuesto de tiempo para los determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo.

1.6 El proceso de Recreación como forma necesaria de utilizar en el tiempo libre.

Concepto: Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Pues no constituye solo la recreación, la atrayente manera de ocupar el tiempo libre, sino la correcta explotación del mismo de forma placentera, contribuyendo en todo momento a forjar personalidad en todas las personas.

Si razonamos este concepto vemos que la recreación puede valorarse desde diferentes aristas según los intereses de cada quien y de cómo sea capaz de identificarla, ya que muchas veces se identifica con la palabra juego, y este es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación global.

Otro importante estudioso de este tema el sociólogo francés, Jofre Dumazedier (1971), 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 desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Evaluando este concepto asumimos que la recreación tiene que representar una fuerza agilizadora en el desarrollo de las personas, o sea desarrollar espléndidamente sus facultades, pues a través de esta, los individuos hacen énfasis sobre las facetas del mundo también mejoran su entorno espiritual. Es por eso que recreación para muchos se traduce en satisfacción.

Entendemos que a lo largo de la humanidad la recreación ha consistido en una necesidad para el hombre, ya que al lograrla se siente bienestar, y conduce al desarrollo espiritual y material de su personalidad, enriqueciéndolo culturalmente, deportivamente esto lo valida como parte de la sociedad. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características de este fenómeno.

Otro concepto importante es el dado por el profesor Harry. A. Overtrut (1966) el cual nos plantea que: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. Analizando lo antes dicho faltaría agregar el autodesarrollo que la recreación proporciona a la persona, mediante la cual pueda expresar sus sentimientos, y encontrarse con ella misma. Pérez A. (2003), nos plantea que : “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Hemos visto como muchos autores nos definen la recreación como cualquier forma de desarrollar una actividad en la que la persona aprecia un sentido de

libertad y a la que se entrega plazeramente, ya que le conduce a una reacción agradable y gustosa.

El autor de esta investigación asume el criterio de que la recreación no se limita solamente al descanso y entretenimiento, esta posibilita intercambio de criterios y experiencias entre las personas a través de cualquier actividad realizada en el tiempo libre que les permita un enfrentamiento a las circunstancias que depara la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.7 Epílogo histórico de la Recreación en nuestro país.

El autor Santos Guerrero (1977), nos hace encauzar la recreación en el desarrollo histórico, a través de los diferentes sistemas sociales que han ocurrido en el país. Nos dice como en las iniciales sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Una vez convertida Cuba en una sociedad socialista donde la justicia social constituye un factor determinante, ya que el hombre deja de ser lobo del hombre, pues el estado por primera vez en manos de las clases humildes y trabajadoras se preocupa por los intereses espirituales del pueblo y sobre todas las cosas da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase obrera, se introduce el verdadero concepto de recreación igual que el deporte se convierte en derecho del pueblo.

En la actualidad, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista, esto no constituye una preocupación para la sociedad ya que la planifica y organiza atendiendo a la formación y disfrute de todas las personas.

1.8 Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

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

2.-Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

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

4.- 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 lo satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

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

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que las actividades de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

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

Deteniéndonos en la relación producción – consumo - reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas, en la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente podemos afirmar que la Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la Recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la Recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor Moreira. R (1977) en su libro "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales".

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la Recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una Recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas.

Al realizarse la Recreación las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

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

desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción.

2.- "**La actividad más elevada**" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la Recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

1.9 Características, anatomofisiológicas del organismo en los adolescentes (15-17 años) así como el desarrollo motor.

Es importante señalar el análisis de Maria Elisa Sánchez Acosta (2005). La autora explica que "el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones

que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las "desagradables", lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular", lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

Sánchez Acosta(2005), continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis, el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso e en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- 1 Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).
- 2 El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- 3 Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- 4 El proceso de maduración en los varones a los (15-17 años). Aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos; en este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

1.10 Correspondencia entre los tipos de Actividades Físico - Recreativas.

Al hablar de la recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, puesto que estas constituyen una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar social. Constituyen un vínculo determinante para la comunicación entre los individuos de las sociedades actuales.

Martínez del Castillo (1986) nos plantea las actividades recreativas de la siguiente forma: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin que determine el entorno en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Por su parte Bultler (1963) al referirse a la dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

No entender que las prácticas de actividades físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad sería una falta; ya que traen consigo un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: Constituye la realización de actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, en las que el hombre voluntariamente dedica su tiempo libre, para descansar, divertirse y lograr el desarrollo individual.

Erróneamente la Recreación Física legendariamente se ha visto como una actividad destinada a ocupar el tiempo libre de las personas.

Para nosotros Recreación Física o activa no consiste en una forma de ocupar el tiempo libre de algunos grupos sociales, pues no adopta características discriminatorias en ninguna de sus formas, y mucho menos que sea adquirida por poseer privilegios. Pues constituye una actividad fundamental para desarrollar de forma integral al hombre como parte de la sociedad.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la

Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Entendemos que la práctica de la actividad física, goza de gran importancia para el desarrollo integral del sujeto (adolescente) contribuye al desarrollo saludable de su salud.

Se le llama gestión de las actividades físico-recreativas al conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos. Indistintamente en el proceso de la recreación se mencionan de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

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

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

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

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que

deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

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

La planificación y programación de estas actividades dependen 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.

1.11 Ideas necesarias para transformar la recreación física en Cuba.

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares.

- 1) Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes de su radio de acción.
- 2) Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.
- 3) Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las Comisiones Coordinadoras de Recreación Física a los diferentes niveles.
- 4) Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de ludotecas en sus diversos componentes: Ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).
- 5) Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre Recreación Física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.
- 6) Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior, deportes de orientación, recreación turística, turismo deportivo, cicloturismo, y otros propios de esas edades.

- 7) Constituir un grupo de trabajo CINID-ISCF-DNR para la creación de software de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-Club y las escuelas.
- 8) Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la Recreación Física en los territorios.
- 9) Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- 10) Fortalecer la Recreación Física en las bases de Campismo Popular.
- 11) Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
- 12) Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos Inter. Centros, ligas Inter. Barrios, etc.
- 13) Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (Caza, Pesca, Orientación en el terreno, Recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (Go, Lucha canaria, Críquet, Rugby...), en deportes o actividades con animales (Deporte canino, Palomas deportivas...), en deportes extremos (Paracaidismo, Escalada, Ciclo-acrobacia...).
- 14) Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.
- 15) Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)
- 16) Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.
- 17) Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la tercera edad en las actividades físico-recreativas.
- 18) Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de Recreación Física.

19) Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades comunitarias de Recreación Física, así como a procesos investigativos en torno a proyectos.

20) Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de recreación, la recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas; esto es: superar la conceptualización de lo recreativo, cual modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana, para penetrar en la significación epistemológica del término mediante la interpretación de la necesidad misma que él está llamado a satisfacer.

Recreación: Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Recreación física: Campo de la Recreación, como también lo es la Recreación Artístico-Literaria, y la Recreación-Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Deportes recreativos: Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Beneficios de la recreación:

Aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos,

ancianos- desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportes individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

1.12 Aspectos importantes a tener en cuenta para la planificación de actividades físicas recreativas en la comunidad.

El Juego: El diccionario de la educación lo define: actividad lúdica que comparte un fin en si mismo, con la independencia que en ocasiones se realice con un valor intrínseco.

Para Huizinga (1972), el juego es una acción o actividad voluntaria realizada dentro de los límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en si mismo acompañado de una sensación de tensión y júbilo y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real.

Tiempo libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica como ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de re-creación, de crecimiento y desarrollo personal.

Libertad de elección: Capacidad del ser humano para tomar decisiones a voluntad según sus necesidades e intereses, lo cual no significa la negación de la obligación social en todas sus formas. Cuando la obligación es impuesta al individuo desde fuera y en contradicción con sus necesidades e intereses, se anula la libertad de elección. Pero cuando existen coincidencia e interacción entre tales necesidades e intereses individuales y sociales, entonces la obligación resultará principalmente interior, o auto condicionada. La libertad de elección estará, por tanto, "no en la acción donde me obligan, sino donde principalmente yo me obligo, porque es conveniente a mis necesidades e intereses personales, en absoluta interacción y coincidencia con los sociales". Semejante auto-condicionamiento de la obligación es base indispensable de

toda acción participativa, que de tal modo permitirá definir su momento de desarrollo como verdadero tiempo libre, o de ejercicio de la libertad.

OCIO: Tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (nec-otium). En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

GRUPO: Presencia de grupos sociales donde en el se desarrollan relaciones sociales, establecimiento de objetivos, intereses, niveles de comunicabilidad y se asume una determinada conducta.

1.13 Formas de manifestación Psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.

Una correcta y adecuada formación en el tiempo libre preparara sin dudas a los adolescentes para el devenir de la vida ;la correcta interacción generara deseos de dominar los conocimientos, se estimularan la necesidad de reflexionar así como analizar las disyuntivas de la vida; encauzar energías importantes hacia cosas útiles como la creación y participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad.

Según (Indira Barcos Pina –Roberto Álvarez Sintés) 2005 la adolescencia es una etapa de trascendental importancia en la vida del ser humano, es un

período entre la niñez y la edad adulta que se inicia con los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales , muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones , no existen parámetros precisos para establecer cuando se inicia o termina la adolescencia. La OMS adopta una propuesta basada en límites cronológicos y considera adolescentes a toda persona que cumplió los 10 años y aun no ha cumplido los 20. Por estas razones considerar este grupo de edad como un bloque sería incorrecto. Por lo tanto se ha propuesto las subdivisiones o fases siguientes, en nuestro trabajo investigamos la etapa tardía en la cual se comprende los adolescentes de 15-17 años, por lo que a continuación enunciamos sus particularidades.

- ✓ Adolescencia temprana .Entre los 10 y 14 años
- ✓ Adolescencia tardía. Entre los 15 y 19 años.

Particularidades de la etapa tardía.

Se alcanzan los caracteres sexuales de la edad adulta y termina el crecimiento, hay aproximación a la familia y una mayor independencia.

El grupo empieza a ser desplazado por la relación de pareja, los impulsos van siendo mejor controlados, los cambios emocionales menos marcados y la ambivalencia se va disipando .Se construye un sistema propio de valores y proyectos de vida.

En este período, se produce en la hembra la menarquia; en nuestro país se ha observado una tendencia a la aparición cada vez más temprana con una edad media de 13.01 años según el Estudio Nacional de Crecimiento y Desarrollo.

Son frecuentes los accidentes graves y el suicidio .Estos están, por lo general directamente relacionados con la intensa actividad física y el esfuerzo emocional de esta edad, en particular en los varones, también son comunes la hiper o hipó alimentación por malos hábitos dietéticos, los trastornos de la visión miopía y el acné juvenil.

La caracterización psicológica de los adolescentes en estas edades presentan las siguientes particularidades:

- ❖ Son indiferentes, hablan con voz baja y suave en lugar del exuberante vozarrón que poseía el año anterior.
- ❖ Sus energías de expansión son tan vagas que a veces se le cree perezoso o por lo menos cansado.
- ❖ Presenta un menor interés en sus relaciones con sus compañeros.
- ❖ Pierde la preferencia a las golosinas.
- ❖ Se vuelve reflexivo.
- ❖ Prefiere las actividades relacionadas con su formación en las esferas intelectual, filosófica y estética.
- ❖ Se convierte en un afamado buscador de la predicción y en ocasiones se convierte en un perfeccionista.
- ❖ Puede abrigar sentimientos de rencor, venganza y violencia.
- ❖ Le gusta tener independencia.
- ❖ La legalidad está incluida en su conducta.
- ❖ Se adapta a las características de diferencias de los grupos con que se relaciona en el hogar, colegio, padres, o actividades en que participa. Se vuelve más tolerante.
- ❖ Se profundiza la personalidad, surge la crisis de la adolescencia.
- ❖ En esta etapa el proceso educativo influye en el desarrollo de la personalidad.
- ❖ El carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente favorece el surgimiento del pensamiento teórico así como surge un mayor nivel de actitud cognoscitiva hacia la realidad.
- ❖ En este sentido los intereses cognoscitivos se transforman en intereses teóricos que reciben de base a la aparición de intereses teóricos a la aparición de intereses Profesionales.
- ❖ Esta etapa concentra como adquisiciones fundamental del desarrollo de la personalidad la aparición de la concepción del mundo que representa sus leyes así como sus influencias propias de este fenómeno, este crea sus convicciones, políticas, sociales de grupo, y las suyas propias.

- ❖ Presenta excitabilidad, emocionada se hacen mas variados y profundos surge nuevos sentimientos, amorosos, cognoscitivos, hay un mayor control conciente de la expresión de los mismos.
- ❖ El desarrollo moral se caracteriza por la aparición de una serie de criterios propios .Aunque aun depende de las influencias del grupo con quien se relaciona
- ❖ Se caracteriza por el desarrollo intelectual, este es predominante en la adolescencia precisamente en esta edad porque al producirse un incremento producto de las situaciones sociales en que se encuentra inmerso resurge el pensamiento teórico.

Según Rubistein (1998) este denomina la ocurrencia teórica de conceptos abstractos que permiten que los adolescentes fundamenten sus juicios y expresan sus ideas de forma lógica, lleguen a generalizar más ampliamente y permitan al adolescente ganar mayor independencia en sus propios valores. También la familia representa un importante factor en el sistema de comunicación de los adolescentes.

Asumiendo los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 1

1-Se estableció en este capítulo el marco teórico conceptual, que nos sirvió de plataforma para nuestra investigación, fue preciso abordar las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad físico-recreativas, comunidad, características psicológicas de los adolescentes, particularidades

de la etapa tardía y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 15-17 pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

2-A través de la investigación de este problema, se comprobó cuanto más se puede hacer para mejorar la integración de los factores de la comunidad, pues en la actualidad existen múltiples obstáculos, objetivos y sobre todo subjetivos que atentan contra el buen funcionamiento.

CAPÍTULO 2: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS A TRAVÉS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.

Realizaremos en este capítulo una caracterización, breve de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta el conjunto de actividades Físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 15-17 pertenecientes al Consejo Popular Villa 1 del municipio de Consolación del Sur.

2.1 Caracterización de la Comunidad objeto de investigación.

Se desenvuelve nuestra de investigación en el siguiente contexto social el Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur. Es una comunidad urbana, con una extensión territorial de 2.4 Km cuadrados, limita al noreste con el Consejo Popular Crucero De Echeverría y al suroeste con Villa 2, a continuación mencionaremos las entidades y organismos que se involucran de manera directa en el desarrollo de de la investigación como son

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

- Un Presidente del Consejo Popular.
- 19 Circunscripciones
- 19 Delgados de circunscripciones
- 8 Representantes de las instituciones estatales.
- 6 Representantes de las organizaciones de masa
- 9150 Habitantes
- 2758 Viviendas
- 51 CDR
- 11 Zonas de los CDR
- 12 Bloque de FMC.
- 18 Núcleos del PCC
- 221 Militantes del PCC.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.

- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.
- Mejorar la pavimentación de los viales.

El Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos

- En la educación contamos con una Secundaria Básica “Ignacio Agramonte”.
- Dos escuelas primarias “Paquito Gonzáles y “Oscar Cabrises”.
- Círculo infantil “Clodomira Acosta ”.
- Comité municipal del Partido Comunista de Cuba.
- La Asamblea municipal del Poder Popular.
- La Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana
- El Comité municipal de la UJC
- La dirección de Educación

En la parte cultural cuenta con:

- Un Anfiteatro.
- Una Sala de Video.
- La casa de cultura municipal
- Biblioteca municipal
- Los parques Antonio Maceo y José Martí

Por la parte del INDER cuenta con:

- Un Gimnasio de Boxeo.
- Una Escuela comunitaria (“Abel Santamaría”).
- Un Estadio de Béisbol “ Juan Casanueva ”

Por la parte de la salud incluye

- Un Policlínico Comunitario “5 de septiembre” con una sala de rehabilitación
- 14 Consultorios Médicos de la familia.
- Un Hogar Materno
- Escuela de Enfermería

Por la parte de comercio contempla

- 10 Unidades Comerciales.

- 5 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.
- Un Mercado Industrial

Estas entidades integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Contribuyen al sostenimiento de su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica. Esta comunidad tiene una confortable infraestructura, muy cuidada y de buena presencia, que cuenta con la red de acueducto y electrificación con adecuado servicio, la misma está enclavada en el casco urbano de la ciudad.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales, diferenciados por sus intereses y necesidades.

2.2 Características esenciales de la muestra motivo de investigación, así como su estructura.

Los adolescentes motivos de nuestra investigación constituyen una muestra de (42) representativos de las diferentes Circunscripciones que integran el Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur, los cuales oscilan entre las edades de 15-17 años (15 del sexo femenino y 27 del masculino), predominando la raza blanca; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Las relaciones sociales de estos adolescentes, están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores: existe tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Intercambian de manera sistemática con jóvenes de sus centros de estudio, el IPUEC "Luis Bocourt" y Politécnico de Puerta de Golpe "Basilio Caraballo", así como los del resto del casco urbano, estas no se encuentran en el consejo popular. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo

que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos. Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones escolares antes mencionadas.

2.3 Resultados de las Observaciones.

En la observación (Anexo No. 1) a 6 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, en el período enero -junio 2008, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya habituales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más variedad y asistencia ofrece), un torneo popular de fútbol ,un torneo popular de voleibol también con participación limitada pues cuentan con un solo equipo y tres actividades recreativas pasivas, estas consisten en una simultánea de Ajedrez, un torneo relámpago de juego de mesa y tablero y un mini campeonato de domino. Descontando dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo Popular de fútbol y de voleibol, en las instalaciones de la Escuela Primaria "Paquito Gonzáles Cueto " ,son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. De igual forma la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad de lugar	1	17	3	50	2	33
	b- Participación	1	17	3	50	2	33
	c- Calidad	2	33	3	50	1	17
	d- Aceptación	1	17	4	67	1	17

2.4 Resultados de la Entrevista.

Una vez realizada la entrevista (anexo.2), a los responsables (23) de velar por que se desarrolle la recreación en el Consejo Popular, se obtuvieron las siguientes informaciones referentes a, organización y oferta de actividades físico –recreativas, las más significativas son:

- Las actividades no gozan de toda la calidad y aceptación pues, no se realizan en lugares idóneos, no aprovechando así las potencialidades de la comunidad.
- El conocimiento sobre las actividades que se ofertan en el Consejo Popular es insuficiente, pues no se explotan todos los medios posibles para que se conozcan las mismas.
- Las actividades se realizan con una frecuencia ocasional.
- Las causas fundamentales consisten en que no se planifican y organizan correctamente las actividades, falta coordinación con los organismos y entidades de la comunidad.
- No se tienen todos los elementos necesarios a la hora de ofertar las actividades como son los gustos y preferencias, así como la repercusión que estas pudieran tener para los participantes.

- Fue manifestado el criterio que los adolescentes de 15-17 son los que mas necesitan un proyecto de intervención comunitaria, pues son ellos los que mayor insatisfacción manifiestan.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.5 Resultados de la Encuesta

Una vez aplicada la encuesta a los 42 adolescentes (Anexo No. 3), se supo que el 17% de ellos tienen conocimiento de las actividades organizadas y ofertadas en su comunidad (Tabla No. 2), esto nos muestra a todas luces que falta nivel de gestión, divulgación y organización por parte de los responsables.

TABLA No.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
42	7	17	35	83

Los encuestados señalan como las actividades que más se realizan: los Festivales Deportivos Recreativos (80.9%), los juegos de mesa (33.3%) y los torneos deportivos (21%), predominando en ellas la frecuencia y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

TABLA No.3. ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CONSEJO POPULAR.

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Men-sual	Oca-sional
• Programa a jugar.	3	7.1	M U E S T R A 42	-	-	7.1
• Planes de la calle.	4	9.5		-	-	9.5
• Torneos deportivos.	9	21		21	-	-
• Festivales Deportivos. Recreativos	34	80.9		-	80.9	-
• Juegos de mesa.	14	33.3		20	13.3	-
• Maratones.	1	2.3		-	-	2.3
• Simultáneas de Ajedrez	5	11.9		-	-	11.9
• Campeonato de domino	1	2.3		-	-	2.3

Se constata que la participación en las actividades ofertadas es baja, sobresaliendo los Festivales Deportivo-Recreativos como los de mejor comportamiento. Analizando la frecuencia de participación, predomina la Mensual, en los Festivales Deportivo-Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente, esto nos da una visión de lo poco consistente que resultan las actividades.

En cuanto las actividades que mas prefieren los adolescentes se encuentran los torneos populares (85.7%), Festivales Deportivo-Recreativos (69%), planes de la calle (57.1%) y Campeonato de domino (45.2%). (Tabla No.4). Reclaman la inclusión de encuentros con personalidades del deporte en el municipio.

TABLA No.4- PREFERENCIAS FÍSICO-RECREATIVAS.

Muestra	Actividades	Total	%
42	Torneos Populares	36	85.7
	Festivales Deportivo Recreativos	29	69
	Planes de la Calle	24	57.1
	Campeonato de domino.	19	45.2
	Carrera de relevos en bicicletas	7	16.6
	Juegos de mesa	5	11.9
	Bailo terapia masiva	8	19

Evidencia una notable insatisfacción el criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6 Análisis del Programa Estratégico de la Comunidad.

Para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre la escuela comunitaria "Abel Santamaría" la cual se encuentra en el Consejo Popular Villa 1, cuenta con un proyecto integrador, este se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Consolación del Sur.

Cuando analizamos este programa estratégico, vemos que se aclimata a las características de la comunidad, también cuenta con el diagnóstico específico, con un plan de acción que tiene implícito un cronograma general de actividades a desarrollar, las cuales no se han cumplido a cabalidad.

Detectamos como deficiencias de este proyecto integrador que es muy general, así como las actividades que en el se encuentran, ya que algunas no se corresponden con los gustos y preferencias de los adolescentes.

Entendemos que la puesta en práctica de este proyecto integrador no ha sido todo lo eficiente posible pues a continuación enumeraremos un grupo de deficiencias que ha nuestra opinión atentaron contra su éxito:

- 1- Actividades que no se desglosan.
- 2- Falta de concreción.
- 3- No responden a las preferencias y gustos de los diferentes grupos etáreos.
- 4- Carecen de orientaciones metodológicas.

2.7 Estudio del Presupuesto de Tiempo.

Sobre el presupuesto tiempo, el estudio realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Nos llama la atención que el tiempo en las actividades de transportación es bastante alto (1.45 minutos), ya que el objetivo fundamental hacia el que se desplazan estas personas (la escuela), les queda un poco lejos de sus viviendas, siendo alto el tiempo empleado para desplazarse a la misma, pues dependen de transporte. La escasa existencia de tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, así como las tareas domésticas, se entiende en estas edades, pues aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad y la familia. Esto da lugar a un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6 horas, 49 minutos.

Si hacemos un análisis de las actividades que los adolescentes realizan en esas 6 horas, 49 minutos de su tiempo libre, acorde con lo que se refleja en la tabla 6, observaremos algunas de ellas, sin embargo, en su totalidad constituyen actividades que se realizan de forma individual, las cuales se clasifican en actividades pasivas, exceptuando practicar deportes.

TABLA No. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
42	Trabajo o Estudio	6:15
	Transportación	1:45
	Necesidades Biofisiológicas	8:36
	Tareas Domésticas	0:25
	Actividades de Compromiso Social	0:10
	Tiempo Libre	6.49

TABLA No.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo#4).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
42	Ver Televisión	1:40
	Leer	0:40
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:25
	Practicar deportes	0:35
	Pasear	0:40
	Criar palomas.	0:35
	Juegos de Mesa	0:30
	Conversar	0:25
	OTRAS	0:29
	TOTAL	6.49

2.8 Estudio de las Técnicas de Intervención Comunitaria a partir de su implementación.

La utilización de la técnica de intervención a Informantes claves, a personas responsables con la situación objeto de estudio de la comunidad como son los dirigentes de organizaciones políticas y de masas (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Una vez informados contribuyeron con la búsqueda de información, aportando datos valiosos de igual forma buscando vías de solución en la comunidad, enfatizando en lograr que las personas tengan dominio de los horarios en que se realizan estas actividades.

Utilizar esta técnica fue importante ya que el trabajo conjunto con los líderes de la comunidad, ofreciendo estos sus conocimientos fue sin dudas un aporte significativo para nuestra investigación así como para la puesta en práctica de las actividades físicas recreativas para los adolescentes.

Emplear la técnica del Fórum comunitario mediante una asamblea abierta con todo aquel que quisiera participar, en actividad se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 15-17 años), para ocupar así su tiempo libre, se logró sensibilizar a la población, a través del dialogo abierto y espontáneo sobre las necesidades que tienen la ejecución de esta actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes del Consejo Popular en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes.

La aplicación de estos instrumentos validan la realidad de que no se explotan todas las alternativas en función de ocupar el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 2

1. Al valorar estos resultados, apreciamos como en las actividades que llevan a cabo en la comunidad carecen del vínculo entre objetivos y métodos, para concretar las mismas, pues no se tienen en cuenta las particularidades de la comunidad y las actividades tienen carácter poco diferenciado, esto conlleva a una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación .
2. Teniendo en cuenta la realidad de la comunidad, la información recopilada denuncia la necesidad de buscar nuevas vías, que motiven la participación activa de los adolescentes, a partir de sus gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y útil.

CAPÍTULO 3: CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL CONSEJO POPULAR Villa1.

3.1- Bases en las que se sustenta la Propuesta.

Para seleccionar el Conjunto de actividades físico-recreativas para poner en práctica en la comunidad, se partió en primer lugar de los gustos y preferencias recreativas manifestadas por ellos.

Este está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa con los siguientes requisitos, movilizativa, acertada, educativa y creativa, nunca sobre la base de una demanda irracional, sino de una nueva infraestructura recreativa, facilitando el desarrollo endógeno del Consejo Popular la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento al objeto social de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

Por otra parte, se le confiere gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

Objetivo General:

Brindar opciones recreativas adecuadas apoyadas en la Recreación Física, para la ocupación sana y formativa del tiempo libre de los adolescentes de 15-17 años, en el Consejo Popular "Villa 1", a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación.

Objetivos Específicos

1. Incrementar las opciones, y servicios de la recreación física en el Consejo Popular, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio, a través de actividades destinadas a la ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.

2. Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular a la práctica de las actividades físico- recreativas en su tiempo libre, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico-recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

3.2- Cronograma de actividades físico-recreativas para los adolescentes del Consejo Popular Villa 1.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Torneos deportivos Populares	Terreno de ESBU " Ignacio Agramonte "	Mañana Tarde	Fines de Semana
2	Festivales Deportivo Recreativos	Áreas del Consejo Popular.	Mañana	Mensual
3	Planes de la calle.	Área recreativa	Mañana	Mensual
4	Torneos Relámpagos de Dominó.	Parque y zonas aledañas	Noche	Mensual
5	Ciclismo Popular	Consejo Popular	Mañana	Trimestral
6	Juegos de mesa.	Parque y áreas recreativas comunitarias	Tarde Noche	Días entre semana
7	Bailo terapia masiva	Consejo popular	Tarde	Semanal
8	Torneos Relámpagos de Kikimbol.	Circunscripción	Tarde	Semanal
9	Simultanea de ajedrez	Circunscripción	Mañana	Trimestral
10	Maratones Populares	Áreas del consejo popular	Mañana	Semestral
11	Intercambios deportivos con personalidades deportivas.	Parque y locales de las entidades aledañas	Mañana	Trimestral

3.3- Descripción de las Actividades.

Actividad No.1. Torneos deportivos populares.

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

Regularidades.

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Fútbol, béisbol y voleibol.

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

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

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

Actividad No.2 Festivales Deportivo-Recreativos.

1. **Objetivo:** Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Regularidades.

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

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el parque Martí por estar ubicado en el centro del Consejo Popular (que coincide con el de la ciudad), además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

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

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

Dominó de 55 fichas, Damas de 64 casillas), Ajedrez, Parchís, Go.

Área No.2- Juegos predeportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, otras baterías de "A Jugar" (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), boxeo a ciegas.

Área No.3- juegos tradicionales.

Trompos, yaquis y bolas (los llevan los participantes), suizas, aros, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), pelegrina, tracción de la soga.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, rondas infantiles, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile entre círculos de abuelos.

Área No5- Actividades deportivas.

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

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

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

Actividad No. 3- Planes de la calle.

Objetivo: Brindar a los adolescentes diferentes juegos recreativo físicos en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Regularidades.

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el último domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será la calle, rotándose por las diferentes Circunscripciones del Consejo Popular, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios existentes, según se de el caso.

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

Individual:

- ✓ Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Chivi Chana, Trompo, objetos volantes, bolas, carreras de goma.
- ✓ Competencia de cabuyería.
- ✓ Armar o desarmar una tienda de campaña
- ✓ Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.
- ✓ Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.
- ✓ Comer en determinado tiempo: pan viejo, galletas, melón, etc.

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

- ✓ Carreras de sacos.
- ✓ Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- ✓ Carrera de chancletas gigantes colectivas.
- ✓ Apilar una altura determinada de latas (de refrescos, alimentos, etc.) sin que se caigan.
- ✓ Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques, etc...
- ✓ Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- ✓ Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo
- ✓ Hacer circuitos con un balón utilizando solo: las manos o los pies o ambos.
- ✓ Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

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

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el

cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No. 4- Torneos relámpagos de dominó.

Objetivo: Brindar a los adolescentes la posibilidad de jugar dominó de forma organizada estimulando la competencia participativa.

Regularidades.

La actividad se concibe partiendo de que es un juego para 4 jugadores, en el que se emplean 55 fichas rectangulares y planas, que pueden ser de marfil, hueso, plástico o madera estas reciben el nombre de dominós, se celebrará con una frecuencia mensual en horario de la mañana con una duración de no mas de tres horas zonas el lugar de su realización será el parque Martí del se colocarán varias mesas, toda la actividad la dirigirán los promotores del INDER estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando los resultados de los partidos , estos e jugaran a 100 puntos, las datas que resulten tablas su resultado en la próxima se contara doble, siendo el salidor la pareja que lo había hecho anteriormente.

Actividad No.5- Ciclismo popular.

Objetivos: Lograr la participación en dicha actividad físico-recreativa de la mayor parte de los adolescentes en estas edades.

Regularidades.

Esta actividad se desarrollará en coordinación con las organizaciones e instituciones de la comunidad, los CDR, PNR, UJC, delegados de las diferentes circunscripciones, para garantizar el cuidado del circuito de competencia. Se recorrerá un trayecto donde no se utilicen las principales calles de la comunidad, se buscará la forma que coincidan los competidores por sexo. También se podrá competir en la modalidad de acrobacias es muy importante tener en cuenta que las competiciones serán con las bicicletas de los participantes.

Actividad No. 6 Juegos de Mesa.

Objetivo: Incorporar a los adolescentes de manera educativa al juego limpio así como desarrollar habilidades que les permitan un mejor desenvolvimiento en su vida como estudiantes y personas correctas de nuestra sociedad.

Regularidades.

Estas se desarrollaran en lugares idóneos y donde prime un ambiente sano y saludable, se participara en los siguientes juegos dama española, dama polonesa, parchéis, go, tenis de mesa así como otros juegos de mesa de ludoteca según la demanda que sean propuestos por los adolescentes, antes de comenzar las actividades se explicaran todas las reglas. Esta oferta se realizara de forma sistemática en las áreas recreativas comunitaria que atiende cada promotor en el Consejo Popular.

Actividad No.7 Bailo terapia masiva.

Objetivos:

Incentivar a través de la música y el baile la practica sistemática de actividades físicas, para contribuir a mantener una imagen agradable.

Regularidades.

La actividad se desarrollará en áreas de la escuela primaria Paquito Gonzáles, la música que se utilizara será de la preferencia de los adolescentes, se estimulara un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, su frecuencia será semanal, par la realización de esta actividad se utilizaran algunos medios como pudieran ser cajas etc.

Actividad No. 8- Torneos relámpagos de kikibol.

Objetivo: Desarrollar habilidades afines con el béisbol mediante este juego que se lleva acabo con menos recursos ya que también es de la preferencia de los adolescentes.

Regularidades.

El responsable de la actividad en coordinación con los adolescentes concebirán la actividad respetando el objetivo propuesto de la misma se jugara con una pelota de Fútbol o Basketbol con tres bases, los equipos serán mixtos, la duración de los encuentros serán de 7 entradas, se jugara en las áreas de las ESBU, los promotores como en las demás actividades serán los árbitros, la vestimenta tendrá que ser adecuada así como el calzado para no cometer faltas , la frecuencia será semanal en horarios de la tarde .

Actividad No.9- Simultáneas de ajedrez.

Objetivos: Lograr que los adolescentes dominen los aspectos básicos del juego del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

Regularidades.

Esta se desarrollara en el parque Martí con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultaneas las desarrollaran adolescentes que dominen este deporte, así como figuras de este deporte en la localidad o de otros lugares que se inviten, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores si estos lo desean se jugara una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba esta será una actividad priorizada en nuestro propuesta.

Actividad No.10- Maratones Populares.

Objetivo: Lograr que los adolescentes se Incorporen de forma masiva a este tipo de actividad y puedan incorporar a miembros de la comunidad

Regularidades.

Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participaran todas aquellas personas que lo quieran hacer incluyendo los discapacitados, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades de los

participantes, las distancias oscilaran entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicaran en puntos estratégicos del circuito, y facilitaran líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionara con la PNR así como Salud Pública para asistir cualquier situación anormal.

Actividad No.11- intercambios deportivos con personalidades del deporte.

Encuentros recreativos

Objetivo: Compenetrar a través de este tipo de actividad los lazos de amistad, además en el intercambio, se abordara sobre la evolución de los logros deportivos Consolareños como resultado de la labor de los técnicos y especialistas del territorio.

Regularidades.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes para garantizar el desarrollo de la misma. Para el correcto desenlace de esta actividad se jugaran deportes como el Basket, Fútbol. Este intercambio se puede realizar con figuras del deporte Consolareño, ejemplos: Domingo Pérez, Mijail López, Michel López, Félix Iglesias. Con el objetivo de intercambiar sobre el deporte en la localidad así como conocer su historia deportiva se les pudieran hacer las siguientes preguntas, previamente consultadas con el responsable de esta actividad.

- ❖ ¿Qué desarrollo tiene el deporte de forma general en nuestro territorio?
- ❖ ¿Cuales son los deportes de mayores resultados y avances en nuestro territorio?
- ❖ ¿De esos deportes cuales son los atletas que han tenido mayor resultado?
- ❖ Si tuvieras que dirigir un equipo de tu provincia, ¿a quiénes te gustaría dirigir?

- ❖ Si tuvieras que compartir un juego con el contrario (boxeo, ajedrez) ¿con quién te gustaría jugar, te sientes satisfecho con los resultados obtenidos hasta el momento?

3.4- Indicaciones metodológicas y organizativas generales para la puesta en práctica.

- ✓ Para la puesta en práctica de las actividades propuestas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del municipio y del Consejo Popular específicamente, para garantizar los recursos necesarios y la seguridad y pleno disfrute de los participantes.
- ✓ Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- ✓ Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

3.5- Valoración de las Actividades físico-recreativas planteadas.

Se consultaron a 5 especialistas, 2 de ellos metodólogos provinciales de recreación (uno Jefe de la disciplina en la Facultad de Cultura Física municipal), 2 promotores de recreación, estos tienen en su aval, una experiencia laboral comprendida entre los 24 y los 34 años, en esta actividad. (Anexo No.5).

El éxito de las actividades recreativas propuestas fue pronosticado por el 100% de ellos, respetando los cuatro aspectos que se tuvieron en cuenta (**efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia**).

De forma general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Conjunto de actividades físico-recreativas propicia el cumplimiento de sus objetivos y arrojará los resultados previstos, también será posible su aplicación y generalización en otras comunidades (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. Su aplicación no conlleva al gasto de recursos económicos que impliquen gastos para el organismo.

Otra valoración manifiesta que es favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adolescentes y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las mismas por lo que se logra con la propuesta su aplicabilidad.

Los especialistas destacan que el conjunto de actividades responden a la flexibilidad, dinamismo, colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular. El mismo es factible, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el

fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 3

1-La estructuración del Conjunto de actividades físico-recreativas destinadas a contribuir a mejorar la ocupación del Tiempo Libre, de los adolescentes de 15-17 del Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur, se realizó sobre la base de tres principios que determinarán la recreación sobre la base de sus necesidades gustos y preferencias.

2- El conjunto diseñado para los adolescentes de 15-17 del Consejo Popular Villa 1 cumple una función social, histórica y formativa que se manifiesta en las actividades propuestas.

CONCLUSIONES

1. En el análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo.
2. Los adolescentes, en edades de 15-17 años, del Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur, poseen un espacio considerable de tiempo libre (6 horas, 49 minutos, como promedio, los días entre semana), que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos.
3. El Conjunto de actividades físico-recreativas, a ofertar a los adolescentes de 15-17 años del Consejo Popular Villa 1 del municipio Consolación del Sur, parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas.

RECOMENDACIONES

Sugerimos al Consejo Popular Villa 1

1. Hacer extensiva la propuesta, a las comunidades de Consolación del Sur teniendo en cuenta sus características, para hacer de la recreación un proceso cada vez más particularizado.
2. Propagar de esta manera los resultados de la investigación y la continuidad de la misma en nuestro municipio Consolación del Sur.
3. Fomentar y desarrollar cursos de postgrados relacionados con el tema especialistas en el territorio de Consolación del Sur.
4. Validar la propuesta del conjunto de actividades físico-recreativas en nuestro municipio Consolación del Sur.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C.M. (1994) La escuela de excelencia. La Habana. Cuba.
2. Álvarez Sintés (2008),M.G.I, Volumen 1Salud y Medicina , editorial Ciencias Médicas.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
5. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
7. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
11. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
12. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
13. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
15. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá,Colombia).

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

33. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
34. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
35. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
36. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
37. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
38. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
39. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
40. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
41. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
42. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
43. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
44. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
45. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.

47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.

55. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora Política, La Habana.

53. Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
54. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc
55. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
56. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
57. Moreira , R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
58. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.

59. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
60. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
61. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
62. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
63. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
64. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capitulo I, Editorial José Martí.
65. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
66. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
67. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
68. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
69. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
70. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
71. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
72. CONADE, México, 1989.
73. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico -RECREATIVO–ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.

74. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
75. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
76. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernandez. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
77. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
78. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
79. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
80. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
81. Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
82. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
83. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
84. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Firmas Acreditativas

Nombres y Apellidos

Firmas

Presidente: _____

Secretario: _____

Vocal: _____

Vocal: _____

Oponente: _____

Tutor: _____

Tutor: _____

Diplomante: _____

Calificación: _____

Fecha: _____

MODELO PARA EVALUACIÓN

Luego de estudiada la exposición del diplomante _____, así como la opinión del tutor y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de _____ puntos.

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los _____ días del mes ____ del 2009.

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”.

ANEXO No.1 GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Confirmar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la Consejo Popular.

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

Aspectos Generales:

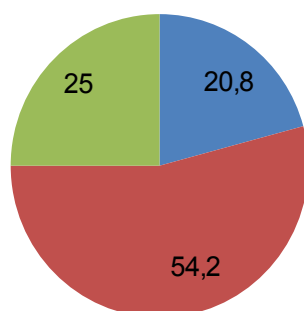
A)Tipo de Actividad realizada: _____

B)Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C)Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Resumen general de las observaciones realizadas



- %de las actividades realizadas con B
- %de las actividades realizadas con R
- %de las actividades realizadas con M

ANEXO No. 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1. ¿Conoce usted qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

2. ¿Cree usted que son idóneas las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades físico-recreativas?

SI----- NO ----- Explique.

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

4-¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular?

5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de ofertar las actividades físicas - recreativas?

6. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicas, o recreativas pasivas.

ANEXO No. 3.

ENCUESTA

Querido adolescente:

La encuesta que ponemos a su consideración responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el consejo popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

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

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participa
•Programa a jugar.		
•Planes de la calle.		
•Torneos deportivos.		
•Festivales deportivos recreativos		
•Actividades Culturales		
•Juegos de mesa.		
•Maratones.		
•Simultáneas de Ajedrez		
•Competencias de Bicicleta		

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

3- ¿En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades?

-----Se siente satisfecho-----No se siente satisfecho-----A veces -----Nunca.

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

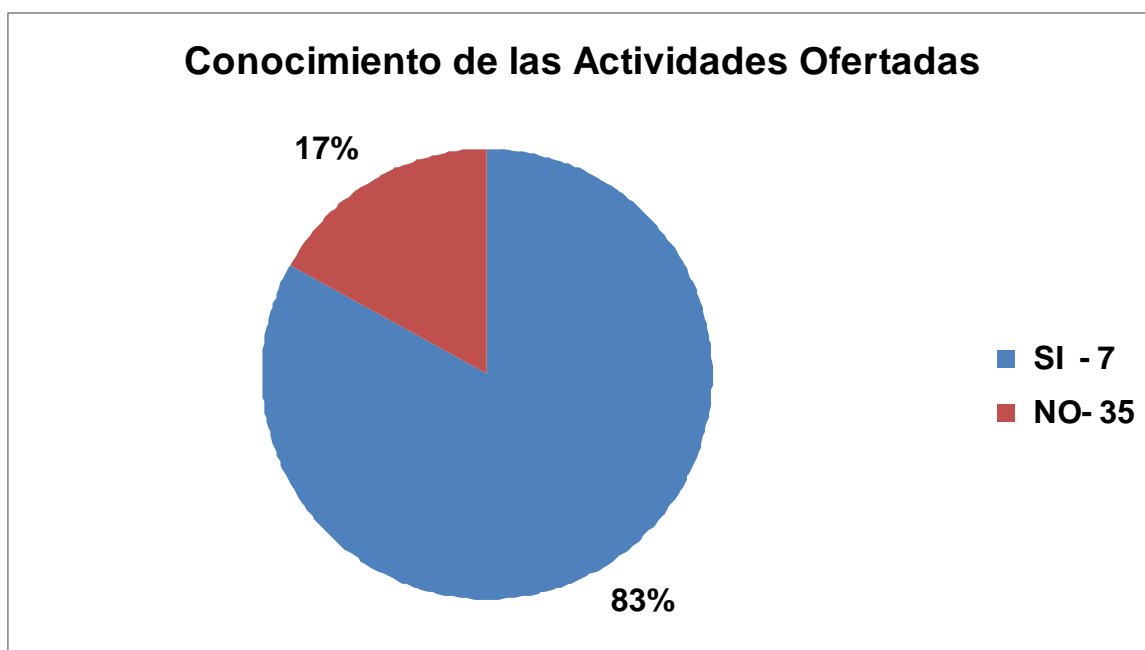
Bueno----- Regular----- Malo-----.

6 -De las siguientes actividades físico-recreativas ¿cuáles prefiere realizar?

- Festivales Físico-recreativos.
- Planes de la calle.
- Juegos tradicionales.
- Competencia domino.
- Torneos populares.
- Juegos de cometas y objetos volantes.
- Maratones.

7-A su juicio ¿cuáles de las actividades físico-recreativas deben ser incluidas la propuesta?

Muchas gracias



Anexo No. 5- Valoración de Especialistas.

Nombre del Especialista	Años de experiencia en la Recreación	Nivel Profesional	Ocupación actual
Raúl Gonzáles Pérez	28	Licenciado en CF	Metodólogo Provincial de Recreación
Luís Alberto Cuesta	24	Licenciado en CF	Jefe de la Disciplina Recreación Física (FCF)
Luís Hernández Portal	34	Licenciado en CF	Metodólogo Provincial de Recreación
Maria A. López	33	Licenciado en CF	Profesora de Recreación Física

Aspectos Valorados:

- a) Efectos
- b) Aplicabilidad
- c) Viabilidad
- d) Relevancia