

Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

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



Título: Conjunto de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados –motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Autor: Lic. Yusniel Echevarria Hernández

Tutores: MSc. Miriam Camejo Expósito

MSc. Ernesto Santana

Pinar del Río, 2009

“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”

Pensamiento

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo al nivel de su tiempo con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida”

José Martí Pérez

Dedicatoria

- A mis padres por ser los guías y responsables de mi formación como profesional.
- A mi familia por ser la base sustentadora de mi formación.
- A todos aquellos que de una forma u otra hicieron posible este hecho realidad.
- A mis tutores por ser más que eso, mis amigos.
- A todos mis compañeros, amigos y profesores.
- A la Escuela Comunitaria # 4 del Consejo popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Agradecimientos

- A mis padres por haberme criado y educado con mucho amor y cariño, para hoy poder ser un hombre de bien.
- A mis hermanos, por todo el apoyo y confianza depositada en mí.
- A mi familia por haberme educado en un ambiente de hermandad, cariño, ternura, y sobre todo respeto.
- A mis tutores Miriam y Ernesto, por el apoyo brindado en el transcurso del trabajo.
- A todos mis amigos que me apoyaron en el momento preciso.
- A la Revolución por haberme dado la oportunidad de superarme profesionalmente.

RESUMEN.

La presente investigación ofrece un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre y contribuir al desarrollo integral de los adolescentes con discapacidad físicas-motoras, las cuales pretenden ayudar a padres y especialistas en la atención a este grupo etéreo, proporcionándole información básica sobre sus características biopsicosociales y un conjunto de alternativas estimuladoras que permitirán la incorporación de estos en su comunidad. El conjunto de actividades físico-recreativas contará además con acciones educativas, que servirán de apoyo para el trabajo con estos adolescentes discapacitados. La fuente y génesis de ésta propuesta, se basa en la necesidad de garantizar una óptima orientación a quienes tienen la responsabilidad de propiciar un desarrollo integral de los adolescentes con limitaciones físicas motoras, a partir de sus potencialidades. Este estudio es una investigación-acción ya que los integrantes de la muestra participaron de forma activa y colaborativa en el cumplimiento del objetivo trazado, utilizamos diferentes métodos para buscar el consenso de la información que permitió la elaboración del conjunto de actividades físico-recreativas y las acciones educativas. La puesta en práctica de esta investigación posibilitó ampliar los conocimientos de la promotor (a), ejecutor (a) y familia, influyendo positivamente en el desarrollo integral de los adolescentes de la muestra estudiada, obteniéndose resultados satisfactorios y aplicables en otros adolescentes con similares necesidades educativas especiales.

ÍNDICE	Pág.
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN-----	1
CAPITULO 1 Fundamentos teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades Físicas recreativas en adolescentes discapacitados motores.-----	10
1.1 Consideraciones generales sobre tiempo libre.-----	10
1.2 Consideraciones generales sobre el presupuesto del tiempo libre.-----	17
1.3 Consideraciones generales sobre la recreación.-----	20
1.4 Relación entre la recreación y el tiempo libre.-----	24
1.5 Generalidades de las Actividades físico-recreativas.-----	25
1.6 Forma de realización del conjunto de actividades físicas recreativas -----	27
Para discapacitados físico – motores	
1.7. Caracterización de los adolescentes de 12 a 15 años.-----	30
1.7.1 Características Psicológicas en los adolescentes (13-15 años) -----	30
1.7.2 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del Organismo de los adolescentes (12-15 años).-----	35
1.8 Consideraciones generales sobre discapacidad.-----	40
1.9 Características psicosociales de los adolescentes con discapacidad motriz.-	41
1.10 Ventajas de la actividad Física recreativa para los adolescentes.-----	44
Conclusiones parciales -----	46
Definición de términos.-----	47
CAPITULO 2. Capitulo 2: Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con discapacidad motoras entre 12 y 15 años de edad del Consejo Popular Punta de la Sierra del Municipio Guane. -----	48
2.1 Caracterización de la Circunscripción de la Comunidad.-----	48
2.2 Entorno familiar y comunitario:-----	49

2.2.1. Clasificación de comunidad: -----	52
2.2.2 Objetivo central del trabajo comunitario:-----	53
2.2.3 Levantamiento del Consejo Popular.-----	53
2.3 Características de los adolescentes Discapacitados Motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra.-----	56
2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes.-----	57
2.3.2 Resultados de la entrevista aplicada a los técnicos de recreación.-----	58
2.3.3 Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes-----	59
2.4 Estudio del Presupuesto de Tiempo de la muestra investigada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).-----	60
2.5 Propuesta del conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, pertenecientes al consejo popular Punta de la Sierra del municipio Guane.-----	61
Propuesta de actividades físico-recreativas-----	63
Indicaciones metodológicas-----	64
Descripciones de las actividades -----	65
Conclusiones.-----	70
Recomendaciones -----	71
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

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

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear, etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas el deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

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

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

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

La personalidad del adolescente limitado físico-motor, se forma bajo la influencia del medio y de las relaciones sociales, teniendo como premisa sus componentes biológicos afectados por enfermedades neuromusculares, malformaciones congénitas y largos estadios de hospitalización, ellos no requieren de particularidades en su educación como los demás adolescentes con necesidades educativas especiales.

Pero las deformidades presentes en sus cuerpos, el escape de saliva (sialorrea), el caminar con apoyo (sillones, muletas, andadores, prótesis, etc.), los trastornos del lenguaje y los visuales, hacen a este adolescente diferente al centro de atención de los demás, que los observan con lástima o rechazo, limitando el conocimiento de su entorno, la actuación sobre estos al principio porque estos movimientos son reflejos, pero luego, al no tener retorno con la mirada, la pierde. En cambio, el ciego adquirido la tiene y la pierde por falta de estímulo. Es importante, para lograr su integración social, que copie las expresiones del otro, ya que las personas videntes las utilizan normalmente para expresar sus estados de ánimo.

En esta etapa de la vida ocurren cambios muy significativos no solo desde el punto de vista anatomofisiológico sino también desde el punto de vista psicológico, en estas edades se reafirman los rasgos de la personalidad que tendrá el individuo en la adultez, de ahí la importancia que se le concede al trabajo educativo, al ejercicio físico y a la recreación, en esta etapa de la vida.

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

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turísticos a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para

lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

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

Los adolescentes discapacitados –motores cubanos no se excluyen a esta problemática pues pasan el día en sus centros de estudio y poseen una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades, las cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

Para encauzar la investigación sobre esta problemática se realiza una visita a la escuela comunitaria # 4, que atiende el Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane, con el objetivo de entrevistar al director y solicitar a este el banco de problemas del centro, encontrando en el mismo, lo siguiente:

De acuerdo al diagnóstico realizado y el resultado de los instrumentos aplicados a través de la observación, encuesta y entrevista, encontramos algunas irregularidades como la poca oferta actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitado – motor imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar, de actuar.

Se entrevistan además a los técnicos de recreación los cuales plantean que aún están en su etapa de estudio y por tanto no tiene experiencia en el trabajo; sumando a esto la falta de documentación e implementación para desarrollar este tipo de trabajo. Se realiza encuesta a los padres de los adolescentes discapacitados corroborándose la necesidad que tienen estos de actividades

físico-recreativas para ocupar su tiempo libre, de ahí que surge entonces el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados-motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?

Objeto de Estudio: Proceso de Recreación Comunitaria.

Campo de acción: La ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Objetivo:

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la eficaz ocupación del tiempo libre con actividades físico- recreativas en adolescentes discapacitados motores?
2. ¿Cuál es la situación actual del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes discapacitados motores del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane?

Tareas Científicas:

1. Sistematización de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustenten la importancia del eficaz aprovechamiento del tiempo libre.

2. Diagnóstico de la situación actual del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, pertenecientes al Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años pertenecientes al Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Población:

El Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane cuenta con una población de 860 adolescentes, la unidad de análisis la conforman 450 adolescentes de 12 a 15 años y para realizar esta investigación se toma como muestra, 15 adolescentes entre los 12 y 15 años con discapacidad motora, que pertenecen a la Asociación de limitados físicos motores (ACLIFLIM).

El tipo de muestra que se utilizará será no probabilística, dependiente.

El Muestreo: Intencional.

La Medición: Cualitativa, porque los instrumentos aplicados brindan datos cualitativos.

Las Variables: Discreta, permite elaborar con los datos obtenidos las tablas y aplicar el cálculo porcentual.

Métodos Científicos.

Métodos teóricos:

1. **Método Materialista dialéctico:** Fue el método rector que guió la investigación, fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializadas viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos de la investigación.

2. **Métodos sociales investigación – acción:** participativa en la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes discapacitados motores en edades entre 12 y 15 años del Consejo Popular de Punta de la Sierra como punto de partida para determinar y transformar la realidad en la que viven.
3. **Análisis - Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
4. **Histórico - lógico:** Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.
5. **Inducción-deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

Métodos empíricos.

1. **Estudio de presupuesto tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividad y aplicada a la muestra de 15 adolescentes permitiendo analizar el tiempo promedio dedicados a las actividades principales los días entre semana , así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.
2. **Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes.
3. **Entrevista:** Aplicada a los padres, personal de salud, técnico de recreación para caracterizar a los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.
4. **Análisis documental:** Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.
5. **Consulta con especialistas:** se empleó para valorar el conjunto de actividades físico-recreativas. Se consultaron 7 especialista de vasta

experiencia laboral que oscilan entre 10 y 20 años de trabajo en la recreación con el fin de conocer su valoración sobre el conjunto de actividades físico-recreativas, dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

- 6. Observación:** se empleó para constatar la oferta de actividades en la comunidad y determinar la calidad de las mismas, el grado de motivación y participación que tuvieron los adolescentes en dichas actividades.

7. Método Estadístico – Matemático:

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual reflejado en las tablas confeccionadas al efecto.

Método de Intervención Comunitaria: Permitiendo complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

Técnicas de intervención comunitaria:

Entrevista a informantes claves; se realiza a diferentes representantes de organizaciones de masas activas de la comunidad, ejemplo: UJC, CDR, FMC y PCC.

Instrumento

Autorregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de adolescentes, el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia, un auto observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 15 adolescentes discapacitados –motores.

Forum Comunitario: se efectuó con los adolescentes del Consejo Popular de manera conjunta en el que se expresaron las principales dificultades en cuanto al desarrollo de las actividades físico-recreativas.

Actualidad científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el desarrollo integral de los adolescentes discapacitados – motores en un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científico.

El trabajo que presentamos es novedoso, porque se realiza un proyecto de intervención comunitaria desde el ámbito de la Cultura Física en el Consejo Popular Punta de la Sierra en el municipio Guane, donde lo primordial es la participación de los adolescentes discapacitados motores en la puesta en práctica de un conjunto de actividades físico-recreativas, las cuales van encaminadas a la ocupación del tiempo del libre y a la formación integral de este grupo etario.

Se declara como **aporte teórico:** la sistematización de los referentes teóricos, en cuanto a la ocupación del tiempo libre en un grupo de adolescentes discapacitados motores, mediante las actividades físico-recreativas.

El aporte práctico: es el conjunto de actividades físico-recreativas orientadas hacia la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores, del Consejo Popular Punta de la Sierra.

Con la realización de este trabajo se espera influir favorablemente en la formación integral de los adolescentes discapacitados motores al implementar un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación de su tiempo libre.

El informe de investigación quedó estructurado de la siguiente forma:

En la introducción se recoge todo el diseño teórico que ayudó a estructurar el informe de la investigación.

En el primer capítulo se destacan los fundamentos teóricos que han tratado diferentes autores tanto a nivel internacional como nacional sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores, que han sido de mucho valor para respaldar la investigación.

En el segundo capítulo se presentan los fundamentos metodológicos de los instrumentos aplicados así como el resultado de los mismos, sobre esta base se estructura el conjunto de actividades físico-recreativas, encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores, el cual se sustenta en las orientaciones metodológicas para el trabajo con este grupo etario, se expone además la valoración de la propuesta por criterio de especialistas y se presenta una evaluación de los resultados a los seis meses de aplicada la misma.

Lugares donde se ha socializado la investigación,

- Evento Pedagogía 2009 a nivel provincial.
- Conferencia científica internacional de la FCF en abril de 2009.

Publicación: Memorias del Evento Pedagogía 2009 a nivel provincial.

Palabras claves: **ADOLESCENTE, DISCAPACITADO MOTOR, TIEMPO LIBRE, ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.**

Capítulo1. Fundamentos teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes discapacitados motores.

El objetivo en este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas, del ámbito nacional como internacional, la ocupación del tiempo libre antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes discapacitados–motores, considerando como marco la comunidad; utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

1.1 Consideraciones generales sobre tiempo libre.

El Tiempo libre: Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo), se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los implicados.

Grushin en su libro “Tiempo libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

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

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto en las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en

la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política ideológica.

Carlos Marx, desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "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.

En efecto el tiempo caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para cada individuo y en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual pero no así desde lo social.

En las Reflexiones sobre el tiempo libre "La felicidad perfecta consiste igualmente en el ocio. No nos privamos de los ocios más que para conseguirlos es para vivir en paz para lo que hacemos la guerra" (Aristóteles, ética a Nicomaco, X, 7,1177b 4-6).

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. M García (1988), que señalan que es 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 necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández

Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.determina tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

El ocio como tiempo libre. Carlos Marx citado por Pérez A. (1997), señala que desde el siglo XIX se determinaron certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos. En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y

ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar,); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina Recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente. Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades físico-recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina Recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

Grushin.O (1966), plantea que el tiempo libre se entiende por 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 del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y

también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982).

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

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

Zamora, R y García M (1998) los destacados sociólogos cubanos 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 ésta 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

obligatorios donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”.

Pérez.A(2003) plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica, el tiempo libre es aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos.

Debemos pues considerar que en la investigación del mismo ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y consiguientemente, de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

Sobre la base del controvertido concepto de tiempo libre al considerarse entre economistas, sociólogos y psicólogos. Numerosas interrogantes que aún no están totalmente solucionadas por lo que consideramos existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo como fuente primitiva y fundamental y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

Según Karls Marx, (1966) en su libro “Contribución a la crítica a la economía política”

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, a tener con las actuales interpretaciones lo denominaremos reproducción.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio de los valores espirituales.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo. El tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta. El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución, pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Como **Tiempo Libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

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

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo

ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

1.2 Consideraciones generales sobre el presupuesto del tiempo libre.

El llamado presupuesto de tiempo, que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento, se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos: Problema de la representatividad; y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social: Problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

_ Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.

_ Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujetos, hombres).

_ El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los infórmes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos: la falta de homogeneidad de la información, y

otra la selección maestra asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas, el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual. En realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido. La peculiaridad del análisis de contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecida a prioridad son las actividades cotidianas de un día de realización. El análisis de contenido se convierte en computación de los tiempos por actividades y en la obtención de índices promedios, como veremos en la sección destinada al procesamiento de la información.

Resumiendo, el presupuesto elemental de tiempo constituye un documento y que los estudios de presupuestos de tiempo son entonces un tipo particular de análisis documental.

De todo lo anterior se deduce que las investigaciones del presupuesto de tiempo de los grupos humanos, al perfeccionarse tiende a unir orgánicamente distintos métodos y técnicas, dando la posibilidad de desarrollar una metódica basada en un sistema de métodos, es decir, la investigación del presupuesto del tiempo nos lleva de la mano al establecimiento de una metódica en sistema.

Pero lo original del caso, no es que se conciba o pueda concebirse como sistema, ya que este es posible para cualquier investigación sino que en el caso del presupuesto de tiempo cobre un carácter metodológico, o sea, el hecho de que la unión de los métodos y técnicas resulte orgánica significa entre otras cosas, que una vez utilizados no puede prescindirse de ellos para hallar el mismo tipo de resultados. Se convierte en un sistema tipo único, que siempre que se quiere lograr los resultados integrales habrá que conformar y hacer funcionar el mismo conjunto de métodos. El hecho de que acudamos a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hace de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que consideramos más ampliamente en la

sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables donde se utilizó como instrumento ***El Auto Registro de Actividades***: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, un auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un conjunto de actividades físico- recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

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

1.3 Consideraciones generales sobre la recreación.

La **recreación** en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario.

El concepto de **RECREACIÓN** visto por diferentes autores:

Recreación. (Del lat. *recreatĭo, -ōnis*). f. Acción y efecto de recrear. ||

2. Diversión para alivio del trabajo. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005.

Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo, Abordar 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.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. **La recreación es participación..**

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

Harry A. Overstrut plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las

funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Según Pedro Fullea Bandera, la RECREACION. es un 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.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los beneficios de la Recreación

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano.

El **desarrollo humano** es un término absolutamente de estos tiempos, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienestar** (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la

solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienser** (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para **el ejercicio de su libertad**, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios de la recreación están relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan 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 aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

RECREACION FISICA. Campo de la Recreación como también lo son 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. (Pedro Fullea Bandera)

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representan en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades

recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

El DrC. Rodríguez (2004). La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Recreación física en las comunidades rurales.

A la organización de la Recreación Física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales.

De aquí compartimos los criterios del autor DrC. Rodríguez .E (2004) con una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy

somera, pueden fundamentar las programaciones de actividades físico-recreativas:

1. El adolescente necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo lo que implica el descubrimiento de actividades que le brinden satisfacción personal.
2. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo.
3. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre.
4. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras. Educación Física y Deportes, Revista Digital Productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu, es necesario que se conceptualice los parámetros anteriormente expuesto por lo que se significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Pérez .A(2003).

1.4 Relación entre la recreación y el tiempo libre.

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

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

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en

combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

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

1.5 Generalidades de las Actividades físico-recreativas.

Se conoce como actividades físico-recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Actividades físico-recreativas: es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

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

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

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

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

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

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

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

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

1.6 Forma de realización del conjunto de actividades físico-recreativas para discapacitados físico – motores

Se pueden realizar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- Sesión
- _ Semanal
- _ Quincenal
- _ Mensual
- _ Trimestral
- _ Anual

b. Según la edad de los participantes

- _ Infantil
- _ Juvenil
- _ Adultos

c. Según su utilización

_ Uso único

_ Uso constante.

Instrumentación y Aplicación del conjunto de actividades físico-recreativa

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

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

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

_ Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta en el conjunto de actividades físico-recreativas deben ser las siguientes:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: Deben ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de recreación y deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescentes discapacitados – motores (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

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

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar las actividades deportivas con recreativas.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

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

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a los adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los adolescentes discapacitados motores se sientan parte de esta sociedad y no se excluyan de ninguna actividad social por tener limitación o alguna discapacidad; es de gran importancia lograr la integración de esta personas a la sociedad y que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

1.7 Caracterización de los adolescentes de 12 a 15 años.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de transformación entre los 12-15 años. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un periodo donde comienza la transición entre la niñez y la juventud.

Es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una

heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

1.7.1 Caracterización Psicológica de los adolescentes 12 a 15 años.

La adolescencia es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

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

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

por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

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

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Esta etapa se caracteriza por una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológico, estos últimos centrados en las esferas afectivas, cognitivas y la motricidad que también sufre cambios. Susan P.D. Weiss y Elvia Trujillo en su libro “Yo adolescente”, ilustran los cambios que puedan darse en estas etapas:

Área motivacional:

- Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
- Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).
- Necesidades básicas: independencia y autoformación.
- Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

- Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.
- Aparece el enamoramiento.
- Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)
- Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:
- Excitabilidad general.
- Impulsos.

- Rápidos cambios de estados de ánimo.
- Estados afectivos.

Área volitiva:

- La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.
- Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).
- Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.
- Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.
- En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).
- Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, (Colectivo autores rusos año 2006), acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.
- El nuevo nivel de exigencia (más alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.
- El Rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros grados inferiores aunque el nivel general de actividad de estudio es superior.
- En el proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.
- Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

- Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.
- Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.
- Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.
- Tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

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

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

La importancia del grupo en la formación del los adolescente fue destacado por Bozhovich (1985) quien planteó que a partir de que la opinión del grupo se convierte en motivos esencial se da la transformación de este hacia formas superiores de crecimiento pero para ello tiene que estar acompañado de un fuerte trabajo educativo por parte de la familia en la organización de la opinión social del grupo. Por tanto uno de los aspectos en los que debe educarse para funcionar correctamente desde todos los puntos de vista está el trabajo con los adolescentes, en lo que radica la novedad de este trabajo y su aporte social.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables ya que se acude a las actividades políticas.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambios de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia
- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.
- Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad)
- El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.
- El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes es las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente.
- En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de éstas muy valiosas cualidades del pensamiento.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan

un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracción negativas que hacen que los jóvenes se sientan avergonzados.

1.7.2 Caracterización del desarrollo motor, anatómica, fisiológica del organismo en los adolescentes.

Sistema circulatorio:

En los adolescentes de 12 a los 15 años ocurre un período intenso de crecimiento del corazón, durante el período de maduración sexual, aumenta el volumen del corazón en correspondencia con el aumento del organismo, en casos de adolescentes que no realizan actividad física el crecimiento del corazón se retrasa. En la medida en que el corazón crece el volumen sistólico. La frecuencia cardiaca en edades tempranas es muy alta pero esta empieza a reducirse en la medida que pasan los años.

Músculos:

En estas edades los músculos que sirven de apoyo en la columna vertebral, pelvis, extremidades inferiores presentan una insuficiente consistencia y cuando la organización de las actividades del niño son incorrectas esto repercute en el futuro desarrollo locomotor del niño o sea , se producen desviaciones óseas , a medida que avanza la edad el sistema muscular se fortalece aumentando de volumen por el engrosamiento de las fibras se desarrolla la musculatura del tronco , tórax, espalda las extremidades , los pequeños músculos de la manos y los pies se encuentran en proceso de desarrollo .

Sistema respiratorio

Con el aumento de al edad predomina más el aumento de la profundidad respiratoria y la disminución de la frecuencia respiratoria. Sistema nervioso central

El cerebro es el órgano regulador de la coordinación de los movimientos y de tono muscular. De 12 a 15 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. Cuando ocurren estos cambios en el organismo se consideran como alteración de homeostasis producto de la actividad física ya sea por el trabajo de una determinada capacidad motriz condicional, coordinativa o durante la enseñanza o consolidación de un elemento técnico.

En el desarrollo de estas actividades participan una gran cantidad de músculos y articulaciones destacándose fundamentalmente el tríceps, glúteo menor, bíceps braquial, pectorales, cuádriceps, bíceps femoral, poplíteo. Dentro de las articulaciones se encuentran el húmero radial, coxofemoral, la escapulo humeral, femoro tibial rotuliana, tibia peróneo astragalina.

Sistema nervioso central:

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

Sistema cardiovascular:

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

Órganos de la respiración:

Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

Tracto gastrointestinal:

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

Procesos del metabolismo:

Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

Sistema nervio-muscular:

Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato osteo-articular:

Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

1era Etapa

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.
- ❖ Necesita que se tome encuesta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales

- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- ❖ Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

2da Etapa.

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.
- ❖ Está seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

Partiendo de estas características, cambios y transformaciones en adolescentes de 12 a 15 años, se especificará sobre el grupo hacia el cual está encaminada la investigación: el universo de adolescentes con discapacidad motoras y sus peculiaridades bio-sico-sociales, para ello se caracterizaran los adolescentes con discapacidad motora, se Identificarán las principales necesidades sentidas por este grupo etario, con el objetivo de propiciar estrategias que mejoren la atención de estos y dar respuesta en mayor brevedad al problema crítico identificado.

1.8 Consideraciones generales sobre discapacidad.

Definición de Discapacidad

Citado por (Colectivo de Autores Casa Editorial Abril de 2003) *Por la Vida*, desde el punto de vista semántico, el término discapacidad está formado por el prefijo **dis** que significa inteligencia, talento y estado óptimo, Aunque el término es aún segregativo para catalogar a una persona, es mejor que otros como minusválidos. A los efectos de la investigación, se considera **discapacidad** a toda limitación grave que tengan aquellas personas para realizar actividades en la actualidad, siempre que su duración total sea superior a un año. Y se excluyen personas que

han atenuado o eliminado su discapacidad con el uso de ayudas técnicas externas pero que tendrán dificultades importantes, si no dispusiera de dicha ayuda.

Tipos de Discapacitados Físicos Motores.

- Mayores: Parálisis de una extremidad superior o inferior.
- Hemiplejía, paraplejía o teroplejía.
- Amputación: de miembros inferiores o superiores.
- Trastornos graves del sistema nervioso central (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha).
- Alteraciones del sistema osteomioarticular o ausencias de miembros u otra región anatómica deformidades graves de la columna vertebral, enanismo, alteraciones disfigurativas severas.
- Visual :ceguera total personas que no tienen percepción de luz en ninguno de los dos ojos
- Débiles visuales: baja visión persona con gran deficiencia visual.
- Auditivo: sordera discapacidad para recibir cualquier sonido.
- Hipuacústicos: personas con diferentes niveles de pérdida de la audición que requiere el uso de prótesis auditivas (audífonos).
- Retraso mental: psicosis crónicas, esquizofrenia, parafrenias, y trastornos bipolares.
- Demencias: se refiere a cualquier tipo de alzheimer y a demencias vasculares mixtas.
- Discapacidad mixtas o múltiples: son aquellas las cuales una van acompañada de la otra ejemplo (sordo – mudo), (sordo – ceguera) etc.

1.9 Características psicosociales de las personas con discapacidad motriz.

Citado por la Lic. Marcias Cobas Ruiz (Colectivo de Autores Editorial Abril 20003 *Por la vida*). Las personas con discapacidad constituyen un grupo importante de

ciudadanos en cualquier sociedad del mundo, y representan según criterios internacionales coincidentes, alrededor del 10% de la población mundial.

Estas personas tienen los mismos derechos que cualquier otro miembro de la sociedad y por tanto deben tener las mismas oportunidades. Estudios realizados en varias partes del mundo sobre este complejo problema social, reflejan resultados, hablando en términos de prevalencia que varían del 1 al 24 % lo que se explica en otras consideraciones por los diversos criterios utilizados para definir la discapacidad y por los distintos métodos empleados, limitando las posibilidades de establecer comparaciones de la década de los años 90, se estimó que la población mundial con discapacidad era de 100 millones de personas en los países industrializados y 200 millones de personas en los países en vía de desarrollo, considerando que para el año 2025 el mundo tendrá 600 millones de personas discapacitadas.

Del análisis de estos datos se refiere que cada año se agregan 10 millones de personas con discapacitadas moderada o severa, o sea 25000 personas por cada día.

El estudio que mostramos presenta el resultado de la amplia investigación – acción conocida en este municipio y caracterizada por haberse visitado en sus hogares a todas las personas con discapacidad motora recogidas en esta muestra.

La influencia que ejerce la **actividad física y la recreación** en personas discapacitadas motoras para la integración a nuestra sociedad, son de gran importancia, ya que teniendo en cuenta la sensibilidad, el cariño, la dedicación y el amor a este trabajo, no solo lograremos la incorporación de estas personas a la vida diaria, sino que también contribuiremos al desarrollo físico y mental de las mismas, las cuales pertenecen a la Asociación Cubana de Limitados Físico Motores (ACLIFIM).

Esta asociación (ACLIFIM) es una organización no gubernamental de carácter nacional y permanente sin fines de lucro, está integrada por personas de

discapacidad físico motriz cubanas y extranjeras residentes o permanentes en Cuba, la cual se identifica por determinados símbolos: la bandera y el logotipo.

Según datos recogidos y bibliografía revisada (III congreso junio 1999) en el centro rector de esta asociación en nuestra provincia data que la Asociación Cubana de Limitados Físico Motores fue constituida oficialmente el 14 de marzo de 1980, de acuerdo con lo establecido en las leyes vigentes.

La (ACLIFIM) tiene como misión fundamental la integración social plena de las personas con discapacidad físico motriz al mundo que los rodea, aprovechando sus capacidades residuales y sus posibilidades tanto intelectuales como físicas en función de la utilidad colectiva individual.

En un sistema de justicia como el de nuestro país, la asociación ha contado desde sus inicios con el apoyo y la voluntad política del gobierno y otras instituciones que hoy se concretan en su programa de acción nacional abarcador de todas las esferas de la vida de las personas con discapacidad.

Al haber cumplido unos cuantos años de trabajo acumulando una rica historia de logros y experiencias aun nos enfrentamos a numerosas dificultades que nos obligan a perfeccionar nuestro estilo de trabajo y métodos de dirección.

Los estatutos que han regido la vida de esta organización modificadas en el I y II congreso a nivel nacional, requieren adecuarse una vez más a la realidad actual, que reflejan las transformaciones socio económicas del país y los resultados de la experiencia acumulada a fin de servir más eficazmente estos intereses, así como están en correspondencia con los nuevos conceptos y terminologías adoptadas por las organizaciones internacionales especializadas en los temas de la discapacidad.

La ACLIFIM tiene como misión la integración de las personas con discapacidad físico motriz por lo que su objetivo general fundamental es la agrupación y organización de estas personas con el fin de incorporarlas o reincorporarlas a una vida socialmente útil y en tal sentido, dirigir sus esfuerzos a lograr los objetivos específicos.

La actividad Física recreativa es generadora de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos Mundiales, es hablar

de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad Física y el deporte una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo (1985) define la actividad físico-recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físico-recreativas como forma de cultura, aseguran las condiciones socioeconómica y están llamadas a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo debe llegar a convertirse en el socialismo en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

1-10. Ventajas de la actividad físico-recreativa para los adolescentes discapacitados – motor de 12 a 15 años.

La actividad físico-recreativa y el ejercicio se utilizan para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio - respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un Plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso ,mantener el tono muscular ,aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación ,la función cardiacas pulmonar .aumenta el sentido del autocontrol reducir, el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración ,suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes ,la alta presión arterial y el alto colesterol ,reduce el riesgo a tener ciertos cánceres ,como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las circunscripción debe poseer su "sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas" como

expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según Pérez. A, (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

Conclusiones parciales del capítulo I

El grupo de adolescentes de 12 a 15 años, discapacitados motores, además de transitar por los conflictos propios de esa edad, tiene que enfrentar una discapacidad motora que conduce a dificultades desde el punto de vista bio-psico-social y por tanto necesitan una atención especial en el marco de la comunidad, acercando al adolescente a los límites máximos de su capacidad y alejándolo al mismo tiempo del límite mínimo de su discapacidad.

Los referentes teóricos consultados permiten concluir que dada las características del grupo de adolescentes de 12 a 15 años discapacitados motores, adquiere gran importancia la realización de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre al permitir su incorporación a la sociedad de una manera activa y por

los beneficios del ejercicio físico al actuar positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo.

Definición de términos:

Discapacidad (motora): limitada capacidad, con diferentes grados de limitación, para determinada actividad.

Tiempo libre; Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificadas en 5 grupos genéricos; Trabajadores o estudiantes, transportación, actividad de compromiso social, tareas domésticas y actividades fisiológicas.

Tiempo libre diario: Comprendido entre dos jornadas laborales o estudiantiles consecutivas en el transcurso de la semana.

Programa de actividades recreativas: Conjunto de actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

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

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

Actividades preferidas.: Son las actividades de opción libre que más gustan a los niños y adolescentes para su realización en el tiempo libre.

Recreación: Todas aquellas actividades que el hombre realiza durante sus horas libres o se asueta a voluntad propia, general en pleno contacto con la naturaleza o en medio diferente a su lugar habitual de origen y que le brinda satisfacción inmediata.

Comunidad: Conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

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

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

Conjunto de actividades: Es un grupo ordenados de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

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

Capítulo 2: Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con discapacidad motoras, entre 12 y 15 años de edad, del Consejo Popular Punta de la Sierra del Municipio Guane.

Este capítulo se inicia con la caracterización de la comunidad y el entorno comunitario que fluye en este trabajo y se hace un bosquejo sobre la ocupación de tiempo libre y las actividades físico-recreativas que se manifiestan.

Se realizó un estudio exploratorio acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en los adolescentes discapacitados motores de (12-15 años) utilizándose varios instrumentos, como la encuesta a técnicos de recreación, la observación a las actividades físicas recreativas que se realizaban y entrevistas a los informantes claves lo cual permitió estudiar un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo las deficiencias existentes encaminadas a ocupar el tiempo libre en adolescentes discapacitados motores del Consejo Popular Punta de la Sierra del Municipio Guane.

2.1 Caracterización de la Circunscripción de la Comunidad.

A través de una revisión documental realizada con el apoyo del Presidente del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar

Este proyecto de intervención comunitaria para la comunidad desde las actividades físico-recreativas se va a desarrollar en los adolescentes con discapacidad física motora de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del Municipio Guane de la Provincia de Pinar del Río. Esta comunidad es rural, con un barrio sin redes de acueductos, está electrificado. Prevalece el sexo femenino en la población y la edad del adulto mayor así como el nivel escolar es medio. Las principales ocupaciones y sustentos el 58% de los pobladores son campesinos, y el mayor sustento es la tierra.

El Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio de Guane de la provincia de Pinar del Río fue creado en el siglo XIX .El mismo antes del triunfo de la revolución la mayoría de sus habitantes eran analfabetos y se caracterizaba por ser un pueblo humilde de bajos recursos económicos

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

Violich.F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos. Varios autores María de los A.Tovar, N.Díaz, M.Fuentes, M.Sorin definen como Comunidad a un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

2.2 ENTORNO FAMILIAR Y COMUNITARIO:

Los adolescentes limitados físicos motores conviven en un mundo lleno de barreras arquitectónicas que le imposibilitan el conocimiento del medio circundante.

La familia debe ocupar una posición central en la comprensión de la salud y la enfermedad, debe conocer el diagnóstico y el tratamiento, pues los mejores enfermeros de un niño(a) son sus padres.

Sin embargo la llegada de un hijo(a) con esta discapacidad puede traer sentimientos de culpa, vergüenza, desesperación y autocompasión en los padres y familiares; ellos pueden repudiar al niño(a), negándose a aceptar sus impedimentos, teniendo en cuenta esto, Matos y M. Mulrey (1990), establecen distintas etapas (duelos) por las que transitan las familias, estas son:

Conflicto inicial: en algunos casos pueden ser extremadamente graves y producir una desorganización completa en la familia, depende en gran medida de cómo se le transmitió la noticia.

Lucha contra la enfermedad: la familia puede volcar en el hijo(a) enfermo los sentimientos hostiles existentes entre ellos, surge una situación de angustia que impide entender los deseos del adolescente a y se frena la comunicación importante para el desarrollo de este.

Reorganización: aprender a contemplar el trastorno con objetividad, esto les permite desarrollar una vida normal e integrar al adolescente en ella.

“...Estas tres fases son un ciclo por donde se transita de un estado a otro en ambas direcciones, lo cual se superara cuando los estados emocionales permitan hacer un preámbulo, un balance y concientizar la necesidad de ayudar a su hijo en su desarrollo, de esta forma van experimentando los logros que el niño va teniendo, se irán recompensando y sentirán la satisfacción que permitirá brindarle al hijo la ayuda adecuada” (Bert. J. 2001, p.24). 8

“Generalmente estos niños(as) crecen en familias disfuncionales (padres divorciados). En muchas ocasiones es sólo la madre la que satisface todas las necesidades espirituales y materiales, olvidando su individualidad, sin permitirle la formación de hábitos y habilidades, con actitudes psicopatógenas. exceso de afecto, una exageración de la actitud afectuosa normal... las culpables

compensadoras... mujeres que protegen extraordinariamente a sus hijos para ocultar o compensar actitudes hostiles o de rechazo de los que generalmente no se percatan “(Martínez, C. 1999 p.75). 4

Además de la familia, la comunidad debe garantizar también una atención temprana a través de las siguientes acciones educativas:

Prevención: acción pedagógica desde el nacimiento con una amplia oferta de estímulos, teniendo en cuenta su zona de desarrollo potencial, partiendo de sus vivencias (lo individual) y su ritmo de aprendizaje.

Reeducación (rehabilitación): recuperar determinadas funciones, fundamentalmente las motrices, con una atención fisiátrica, adecuada desde el diagnóstico clínico emitido.

Corrección: a través del aprendizaje contribuir al desarrollo motor estimulando los períodos sensitivos, la maduración del sistema nervioso y la evolución del tono, para alcanzar los aspectos generales de la psicomotricidad: percepción sensomotriz, esquema corporal, literalidad, espacio y el tiempo; acercando al niño a un desarrollo normal, ofreciéndole la oportunidad de aplicar, en contextos diferentes, las habilidades adquiridas.

Compensación: enseñar técnicas de superación que sustituyan la imposibilidad de utilizar los miembros superiores o inferiores, así como garantizar la expresión oral (tableros de comunicación). Brindar la posibilidad de sustituir una función afectada por otra, ejemplo: utilizar los pies o la boca para dibujar en los niños con agenesia de los brazos.

Integración: reconocer, aprobar y cumplir las reglas sociales, aprender a convivir en un mundo diverso, donde existen barreras arquitectónicas y psicológicas, desarrollar una autoestima, autovaloración, valores, etc. a partir del conocimiento de sus potencialidades y necesidades.

Para una correcta integración, es necesario: lograr la comunicación entre la madre y el adolescente, comenzando por la lactancia materna y precedida de las diferentes actividades diarias (alimentación, baño, etc.) propiciando que el adolescente conozca su propio cuerpo (lleno de malformaciones en ocasiones) y el medio que les rodea, explorando, almacenando experiencias, sensaciones,

conocimientos, en fin, sus vivencias, aspecto imprescindible para su desarrollo psicológico.

Aceptación del defecto por la familia: apoyo a la familia por la comunidad, brindando en todo momento la orientación necesaria y oportuna desde el nacimiento, utilizando los programas de Estimulación Temprana.

2.2.1. Clasificación de comunidad:

- Se clasifica en territorios Rurales de baja densidad poblacional con la agricultura y los servicios como actividad económica fundamental.
- Municipios de provincias y algunas otras principalmente rurales dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e agricultura.

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

2.2.2 El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

- Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
- EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.
- Transformar la comunidad en un bienestar social.

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando. Nuestro municipio se encuentra en la parte más occidental de la provincia, cuenta con una población de 7860 habitantes, con una extensión territorial de 20 kilómetros cuadrados.,

Después del triunfo de la revolución se hicieron escuelas, consultorios médicos estadio de béisbol, en el orden económico el mayor sustento es la producción de tabaco, se han hecho industrias como panaderías carpintería, zapatería peluquerías etc.

2.2.3 Levantamiento del Consejo Popular

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

- Un Presidente del Consejo Popular
- 6 Circunscripciones
- 6 Delgados de circunscripciones
- 2 Representantes r. de las instituciones estatales.
- 3 Representantes de las organizaciones de masa
- 7860 Habitantes
- 1598 Viviendas
- 20 CDR
- 6 Zonas de los CDR
- 8 Bloque de FMC.
- 10 Núcleos del PCC
- 160 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.

Nuestro Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la educación contamos con una escuela primaria “Leonor Pérez”.

En la parte cultural contamos con:

Un círculo social.

Por la parte del INDER contamos con:

Levantamiento de la fuerza Técnica del Inder

- Técnicos de recreación: 5
- Técnicos del deporte: 4
- Técnicos de cultura física: 2
- Activistas: 5

Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas.

Escuela comunitaria # 4.

- 1 cancha de baloncesto
- Cancha de voleibol
- Estadio de béisbol 1
- Un Gimnasio de judo1
- Gimnasio de uso múltiple donde se practican 3 deportes.

Levantamiento del módulo recreativo:

- Juegos de domino: 3
- Juegos de dama: 6

- Juegos de ajedrez: 4
- Aérea para juego de tenis de mesa
- Mesa para juegos pasivos: 1
- Mesa para juego de ajedrez: 1
- Net de voleibol: 1
- Pelotas de baloncesto: 2

Por la parte de la salud contamos con:

Tres consultorios médicos y una posta medica de guardia.

Por la parte de comercio contamos con:

- 2 Unidades Comerciales.
- 1 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.

Por la parte de la gastronomía contamos con:

- Una áreas recreativas
- 1 Cafeterías
- 1 Panadería

Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.

Organizaciones de pioneros José Martí (OPJM)

Comité de Defensa de la Revolución (CDR)

Federación de Mujeres Cubana (FMC)

Asociaciones de combatientes (ACRC)

Cultura

Unión de Jóvenes Comunistas (UJC)

Educación

Otras Entidades.

2.3 Características de los adolescentes Discapacitados Motores de 12 a 15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra

En este grupo de adolescentes discapacitados motores predomina el sexo masculino y se trabaja con dos subgrupos que pertenecen a la discapacidad de **(Parálisis y Amputados de miembros inferiores)**, y se trabaja con **(Débiles Visuales y Sordos – Hipuacusticos)**.

Estos se caracterizan por poseer una gran disposición para realizar actividades físicas recreativas, y dentro de su discapacidad cuentan con una gran independencia de si mismo, lo que los hace tener una cierta confianza en enfrentar la vida, son vulnerables a la actividad física pues no le temen a esta, y desean sentirse útil e incorporarse a la sociedad en cuanto a todas la actividades que se realizan y las que su deformidad les permita realizar. Todos los que aparecen en esta muestra cursaron sus estudios en la escuela especial Carlos Fonseca del municipio Guane y actualmente se encuentran vinculados a centros de trabajo de la comunidad, donde realizan oficios en correspondencias con sus aptitudes y preferencias, (centros artesanales, panadería, escogida entre otros.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad físico-ecreativa es mostrarse con gran entusiasmo con sus compañeros , 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 lideres y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social .

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades físico recreativo interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad.

La comunidad influyó sobre este grupo apoyándolo en todas las actividades programadas, participando en cada una de estas, e incluso brindando materiales los cuales sirvieron como medios auxiliares en los juegos programados con la

aplicación de encuestas en diferentes momentos a los miembros de esta comunidad conoceremos la aceptación de estas actividades no solo por los adolescentes discapacitados sino por el resto de los grupos de dicha zona, este proyecto propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad.

2.3.1 Resultados de la Observación.

Después de aplicar la observación a las actividades físico-recreativas, organizadas para adolescentes discapacitados físicos – motores en el consejo popular punta de la sierra del municipio Guane, en el periodo de seis meses de el 24 de marzo hasta el 24 de agosto del 2009, se valoró que las mismas se enmarcan más en actividades recreativas que en actividades físicas contando estas con poca motivación, poca participación por parte de los pobladores.

La falta de integración a estos discapacitados al nivel social, poca iniciativa por parte de los responsables de las mismas. Demasiada continuidad en cuanto a las variaciones de las actividades por lo que este grupo etario se siente desmotivado y muy descontento con el trabajo realizado, se reflejan también en la tabla 1 que las características del lugar no son las adecuadas para trabajar con discapacitados y se corrobora que la poca divulgación e información de las actividades se ven afectadas por algunas insuficiencias.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a-Condiciones del lugar	1	14	4	57	1	14
	b-Participación	-	-	3	50	3	50
	c-Iniciativas	1	14	3	42	2	28

	d-Variación	1	14	2	28	3	41
	e-Motivación	2	28	2	28	2	28
	f-Información	-	-	2	28	4	57

2.3.2 Resultados de la entrevista aplicada a los técnicos de recreación.

La entrevista aplicada a los técnicos de recreación (Anexo 2), encargados de desarrollar estas actividades físico recreativas en el consejo popular Punta de la Sierra, posibilitó la información necesaria relacionada con la organización, la oferta, variación y la planificación de estas en la comunidad, entre las que resaltan diferentes opiniones como:

- Con la existencia de locales y áreas deportivas recreativas, para la ejecución de actividades físico-recreativas, no se logran explotar al máximo las condiciones de los mismos, por lo que se concluye que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- No hay dominio del plan de recreación que existe, y se reconoce que disponen de poca documentación sobre la planificación y organización que se establece al respecto.
- No se proyectan las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de las actividades, siendo insuficiente la información por parte de activistas del entorno.
- Los técnicos de recreación responsables de estas actividades no tienen en consideración la conmemoración de fechas históricas.
- El grupo más necesitado de un conjunto de actividades físico- recreativas en esta comunidad son los adolescentes discapacitados motores, ya que son los de mayor insatisfacción en cuanto a sus necesidades.

Por lo general se mantiene la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.3.3 Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes (Anexo 3)

En los adolescentes discapacitados motores encuestados la edad promedio es 13 años y el 100 % es del sexo masculino.

Estos adolescentes plantean que la actividad preferida para emplear su tiempo libre es en primer lugar oír música, seguida de ver TV, practicar deportes, leer, visitar amigos.

Los adolescentes refieren participar en actividades físico-recreativas los fines de semana y que les gustaría practicar deportes.

La oferta de actividades en la comunidad, se relacionan en la tabla # 2.

Tabla # 2. Oferta de las actividades recreativas.

ACTIVIDADES	Frecuencia			
	Cantidad	Semanal	Mensual	Ocasional
Torneos de dominó.	2		x	
Torneo de dama.	3	x		x
Torneos de parchis.	3	x		x
Tenis de mesa.	1		x	
Cumpleaños colectivos.	3	x		x

En la pregunta relacionada con las actividades en que les gustaría participar, respondieron por orden de preferencia: cumpleaños colectivos, simultáneas de ajedrez, torneos de dama, dominó y parchis, festivales deportivos recreativos, maratones populares, excursiones, visitas a centros históricos.

El 33 % de ellos plantean que pocas veces se organizan u ofertan actividades en el consejo popular y que no están conformes con ellas, lo cual denota insuficiencia en la gestión de información de las mismas.

Tabla # 3. Conocimientos de las actividades ofertadas.

Muestra	A menudo	%	Pocas veces	%	nunca	%
15	-	-	5	33	10	67

Los adolescentes discapacitados motores exponen en la encuesta que prefieren realizar las actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre a los de su grupo etario y que se sienten más seguros con la presencia del técnico de recreación.

2.4 Estudio del Presupuesto de Tiempo de la muestra investigada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (15 adolescentes discapacitados – motores), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo :5 horas 5 minutos, transportación 20 minutos, de necesidades biofisiológica utilizan 8:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.10, y destinan el tiempo libre de 5:00 horas.

Tabla 4. Actividades principales entre semana

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO

15	Trabajo	5:05
	Transportación	0:20
	Necesidades Biofisiológicas	8:00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.10
	Tiempo Libre	5.00
	Total	24:00

2.5 Propuesta del conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, pertenecientes al consejo popular Punta de la Sierra del municipio Guane.

Fundamentación de la propuesta

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) asumiendo los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este conjunto de actividades físico-recreativas logre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores entre 12 -15 años, a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autorregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la Comunidad.

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

a. **Enfoque Tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otra etapa teniendo éxito.

b. **Enfoque de Actualidad:** Se utiliza actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los adolescentes discapacitados motores, que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.

e. **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades Socio-políticas para la confección del conjunto de actividades físicas recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adolescente habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Equilibrio: Entre las diferentes actividades: El conjunto debe ofrecer en lo posible una variedad de actividades en las áreas de recreación y deportes.

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

Diversidad

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

Variedad

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

Flexibilidad

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

Objetivo general: Satisfacer las necesidades de incorporar los adolescentes discapacitados motores al ámbito social para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivos específicos

1. Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico-recreativas .para ocupar su tiempo libre.
2. Lograr una formación integral de los adolescentes discapacitados motores (12-15 años), aumentando su participación en las actividades físico-recreativas concebidas.
3. Lograr que el conjunto de actividades físico-recreativas se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Propuesta de actividades físico –recreativas.

No	Actividad	Lugar	Frecuencia
1	Maratón Popular.	zona	Semestral
2	Baloncesto sobre sillas de ruedas	Canchas de baloncesto.	Mensual
3	Juegos de mesas	Gimnasio	Mensual
4	Campeonato de	Área de voleibol	Mensual

	Voleibol sentado.		
5	Juegos tradicionales populares.	Punta de la Sierra	Semanal
6	Festivales deportivos recreativos.	Áreas recreativas	Mensual
7	Actividades culturales.	Punta de la Sierra	Semanal
8	Cumpleaños colectivos	Áreas de la zona	Mensual
9	Atletismo evento impulsión de la bala.	Terreno de béisbol	Mensual
10	Excursiones recreativas	Campismo	Mensual.
11	Tiro deportivo	Campo de tiro	Semanal

Indicaciones metodológicas:

Para la puesta en práctica de este conjunto de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes zonas, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los festivales deportivos recreativos requieren de una correcta coordinación y su planificación es mas profunda por su complejidad, este brinda a la vez la

mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Para la realización de las actividades culturales se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se van desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Descripción de las actividades.

Actividad 1: Maratón popular recreativo para discapacitados motores.

Objetivo: Lograr la participación masiva de los adolescentes discapacitados motores.

Desarrollo de la actividad: Se realizará atendiendo a las características de estos discapacitados motores, se correrá una distancia de 500 metros en la

carretera, siempre representados por un director y varios técnicos de recreación y activistas.

Actividad 2: Torneos de baloncesto sobre sillas de rueda para discapacitados motores.

Objetivo: lograr la participación de los adolescentes discapacitados motores de manera masiva a través de la práctica sistemática de este deporte.

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

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

El aro de baloncesto estará a una altura adecuada para los participantes

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

Implicados: Área de deporte de la escuela primaria.

Organizaciones de masas.

Dirección municipal de deporte.

Actividad 3: Juegos de mesas para discapacitados motores.

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de adolescentes discapacitados motores de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad: coordinar previamente un lugar con las condiciones necesarias para desarrollar los juegos de mesa. Se pueden aplicar dos variantes: Desarrollar el mismo juego todo a la vez o realizar varios juegos de forma simultánea, se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

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

Al perder le dará paso al otro compañero.

Tareas

- Simultánea de ajedrez entre los discapacitados motores
- juegos de damas entre los discapacitados motores.
- juegos de parchis.
- juego de tenis de mesa.

Implicados: Organizaciones de masas.

Técnicos de recreación.

Actividad 4: Campeonato de voleibol sentado para discapacitados motores

Objetivo: familiarizar de forma sistemática a la práctica de este deporte

Desarrollo de la actividad: Se conformará un equipo de voleibol en dúos, tríos y cuartetos.

Competencias masivas por afinidad (tríos, cuartetos)

Reglas: Se jugará a 10 tantos tres set a ganar dos.

No se debe realizar faltas de manera intencionada

El límite del terreno será de ancho normal y de largo será de tres metros

Materiales: balones, net, silbato

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Actividad 6: Festivales deportivos recreativos para discapacitados motores

Objetivo: Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.

- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Favorecer la integración, la comprensión y reconocimiento.

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

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

Tareas:

Actividades culturales

Excursiones recreativas

Maratón recreativo

Simultanea de ajedrez

Tesoro escondido

Atletismo evento impulsión de la bala.

Levantamiento de pesas

Tiro deportivo

Campeonato de Voleibol sentado

Baloncesto sobre sillas de ruedas

Reglas: Los adolescentes participaran en la actividad de su preferencia y deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra.

Materiales: balones, redes, conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, aros, balas y banderas.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comité gestor de actividades

Actividad Culturales 7: para adolescentes discapacitados motores.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes discapacitados motores en la realización de las actividades.

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

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

Tarea: música grabada.

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

Implicados: Organizaciones de masas.

Comisiones de trabajo.

Además se realizan actividades complementarias como: Proyección de películas con el

Objetivo de lograr una formación integral en los adolescentes (12-15 años)

desarrollo de la actividad: A través de estas realizaremos conversatorios, charlas

Actividad 8 Festivales de juegos tradicionales

Objetivo: Rescatar las diferentes manifestaciones recreativas con la participación activa de los adolescentes y familias.

Desarrollo de la actividad:

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

Tareas:

- carreras de relevo en silla de rueda
- tracción de la soga
- carreras en sacos
- Papalote

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de

los mismos, además se debe de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo y la confección de un guión de la actividad.

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

Implicados: organizaciones de masas

Comité gestor de actividades

Comités gestores de actividades

Actividad 9 Tiro deportivo e impulsión de la bala

Objetivo: Lograr una mayor participación de los adolescentes discapacitados motores y así mejorar la calidad de vida de los participantes a través de estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Realizar tiro deportivo con escopetas de perle en los campos de tiros y la impulsión de la bala en el área de atletismo.

Reglas: Se permite la incorporación de ambos sexo.

Implicados: Organizaciones de masas.

Comités gestores de actividades

Conclusiones parciales del capítulo

1-En este capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas en los adolescentes discapacitados motores 12-15 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane, Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, y la aplicación del conjunto de actividades físico recreativas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico en la comunidad ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada teniendo un impacto social incorporándose más participantes discapacitados motores al grupo y concientizando a la comunidad de la importancia de la práctica de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Conclusiones

1. Los referentes teóricos consultados permiten concluir que dada las características del grupo de adolescentes de 12 a 15 años discapacitados motores, adquiere gran importancia la realización de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre al permitir su incorporación a la sociedad de una manera activa y por los beneficios del ejercicio físico al actuar positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo.
2. Los adolescentes discapacitados motores pertenecientes al Consejo Popular Punta de la Sierra tienen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad.
3. La propuesta quedó estructurada por 11 actividades físicas recreativas encaminadas a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores, teniendo en cuenta los intereses y necesidades.

Recomendaciones

1. Distribuir el conjunto de actividades físico-recreativas a los profesores de la escuela comunitaria # 4 para su puesta en práctica.
2. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir validando el conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores.
3. Ampliar la aplicación de estas actividades físico-recreativas a otros Consejos Populares, teniendo en cuenta las características de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la **adolescencia**. **Teoría** y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: **España**.
2. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
8. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
9. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
10. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
11. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
12. Caivano, F. (1987). El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
13. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.

14. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
15. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
16. Casals, N. (2000). La Recreacion y sus efectos en Espacios Periurbanos.
17. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
18. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
19. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
20. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
21. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
22. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
23. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
24. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
25. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
26. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
27. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
28. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba". La habana, Cuba.

29. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Ed. Estela Barcelona. (1975). *sociología empírica del ocio*. Ed. nacional. Madrid.
30. Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideologías*. En J.Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
31. Estévez, M.(2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*.
32. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). *Tiempo libre*. España. Revista digital, Ef deportes.
33. Fujita, F. (1995). *Phisyotherapeut Treatment* , Ed 1ra, USA, 350.
34. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). *Educación al aire libre*. Ed. Troquel, Buenos Aire.
35. García F, M. 1995. *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
36. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
37. Garcia, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En *investigaciones científicas de la demanda en Cuba*. Editorial Orbe, La habana.
38. Gayton, C. y col. (1987). *Fisiología Humana: 6ta Edición*. La Habana, Edición Revolucionaria.
39. Gonzáles, M. (1998) *Metodología para el diagnóstico*.- En *Con Luz Propia*.- No 2.-p42-43.- La Habana.
40. Grushin, O (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social*. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
41. Guerrero S. (s/a). *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.

42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
43. Hernández , A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
44. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
45. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
46. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
47. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
48. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
49. Internetlink:<http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - nº 37 – junio de 2001.
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
52. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
53. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
54. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
55. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.

56. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
57. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
58. Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
59. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
60. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
61. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
62. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
63. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
64. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
65. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
66. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
67. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
68. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.

69. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
70. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
71. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
72. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
73. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
74. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
75. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
76. Viviescas, F (1988) [www. Monografías, com Funlibre](http://www.funlibre.com)
77. Weber, (1969). [www. Monografías, com Funlibre](http://www.funlibre.com)
78. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007.

ANEXOS

Anexo # 1: Guía de observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de las actividades realizadas en el consejo popular Punta de la Sierra.

Aspectos a observar.

1. Tipo de actividad: _____

2. Frecuencia: _____

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
	a-Condiciones del lugar						
	b-Participación						
	c-Iniciativas						
	d-Variación						
	e-Motivación						
	f-Información						

Anexo # 2. Entrevista aplicada a los técnicos de recreación.

Objetivo: Constatar la organización y oferta de actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad.

Estimado compañero(a), estamos realizando un estudio sobre la organización y oferta de actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad para los adolescentes discapacitados motores. Teniendo en cuenta la incidencia de ustedes en este tipo de actividades, necesitamos de su valiosa colaboración. Le agradecemos por la ayuda prestada.

Cuestionario.

1. Edad: _____ Sexo M: ____ F: ____

2. Cargo que ocupa: _____

3. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su zona?

Sí____ No____ A veces____

4. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal____ Mensual____ Semestral____ Anual____ Ocasional____

5. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes discapacitados motores de su zona?

6. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción de un programa de actividades físico-recreativa?

Sí____ No____

7. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la zona?

8. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físico recreativas?

9. ¿Participa usted en las actividades programas en su zona?

Si____ No____ A veces____

10. ¿Para usted cómo es el trabajo en su zona en cuanto a la recreación?

B: _____ R: _____ M: _____

Anexo # 3: Encuesta aplicada a los adolescentes discapacitados motores del consejo popular Punta de la Sierra.

Objetivo: Determinar el estado actual de los adolescentes discapacitados motores en cuanto a la ocupación del tiempo libre, para proponer el conjunto de actividades físicas recreativas de acuerdo a sus intereses.

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

Muchas gracias

Cuestionario

Edad _____ Sexo: M__ F__

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

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir _____ Practicar deportes _____ Leer _____
Ver TV. _____ Oír música _____ Visitar amigos _____
Otros _____

II-Participas en actividades físicas recreativas en la comunidad.

Todos los días _____ A veces _____
Los fines de semana _____ Ocasionalmente _____ Nunca _____

III-¿Qué tipo de actividades se ofertan en la comunidad?

IV-¿Te gusta practicar deportes? Si__ No__ A veces__

V¿En qué actividades te gustaría participar? Enumérelos por orden de preferencia.

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

VI - En tu barrio se organizan actividades físicas recreativas:

A menudo _____ Pocas veces _____ Nunca _____

VII - Estás conforme con ellas Si___ No___

Argumente su respuesta_____

. VIII. ¿A quiénes prefieres para compartir tu tiempo libre?

IX. ¿Con quiénes prefieres realizar tus actividades físico-recreativas?

X. ¿Con quién estás más seguro cuando realizas las actividades físico - recreativas?