

Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte

“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: Actividades físico -recreativas para ocupar el tiempo libre en los
jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción 53 del Consejo
Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda*

Autor: Lic. Carlos Manuel Sanz. Amador

Tutor : MsC. Jorge Luís Cobas Portuondo

Pinar del Río, diciembre 2009.

Año 50 de la Revolución.

AGRADECIMIENTOS

CON LA SINCERIDAD QUE ME HA CARACTERIZADO DESDE MI INFANCIA UNIDO AL TRANSCURSO DE MI VIDA COMO ALUMNO, COMO DIRIGENTE QUISIERA UNA VEZ MÁS AGRADECER A TODOS MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO, A LOS PROFESORES, A MIS PADRES, MIS HERMANOS E HIJOS, MI ESPOSA Y MUY EN ESPECIAL A MI TUTOR.

ÍNDICE	PAG.
Introducción	1
Capítulo I Principales fundamentos teórico relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativa.	8
I.1 Características psicológicas de la muestra motivo de investigación	8
I.2 Fundamentación biológica del grupo etario (Edad) y de la actividad física que desarrollarán este grupo de edades.	10
I.3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.	12
I.4 La recreación. Fundamentación	17
I.5 Diseño y evaluación del plan de actividades físico recreativas:	23
I.6 La comunidad y sus rasgos fundamentales.	28
I.7 El trabajo comunitario.	35
Conclusiones parciales del capítulo I	36
Capítulo II Resultado del diagnóstico inicial. Propuesta de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San diego de Núñez Municipio Bahía Honda.	38
II.1 Caracterización de la comunidad	38
II.2 Aplicación para el diagnostico comunitario de la matriz DAFO.	41
II.3 Análisis de los resultados del autorregistro de la actividad	42
II.4 Análisis de los resultados de la observación.	44
II.5 Análisis de los resultados de la encuesta inicial aplicada a los jóvenes.	45
II.6 Análisis de la aplicación de la técnica de intervención comunitaria.	46
II.7 Resultados de los instrumentos aplicados.	47
II.8 Resultado de la entrevista a los factores de la circunscripción.	48
II.9 Principios a considerar para la propuesta de las técnicas participativas.	49
II.10 Propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo de los jóvenes de 18 a 20	51
Conclusiones parciales del capítulo II	60

Conclusiones generales	61
Recomendaciones	62
Bibliografía	
Anexos	

Resumen

La siguiente investigación está destinada a resolver la problemática de la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda, por lo mismo el autor elaboró actividades físico recreativas acorde a los gustos y preferencias de este grupo etario. La investigación reviste gran importancia en el orden social, espiritual y físico de la población objeto de estudio, ya que la misma contribuye a su desarrollo multifacético. Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron una serie de métodos investigativos en el orden teórico, empírico de intervención comunitaria y matemático estadístico utilizando el método dialéctico materialista como método general o rector de toda la investigación. Con la aplicación de la propuesta el autor espera alcanzar la máxima participación de los jóvenes de este grupo de edades en las actividades físico-recreativas, satisfacer a la mayoría de estos en cuanto a sus gustos y preferencia, así como disminuir los hábitos negativos.

Actividades físico - recreativas, tiempo libre y Jóvenes.

Introducción

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes a través de actividades que contribuyan a elevar el bienestar, la salud y la creación de valores positivos en estos grupos de edades ha sido la preocupación constante de la Revolución y el sistema de deporte, cultura física y recreación cubano, por lo que las actividades físico-recreativas es una de las opciones más eficaces para lograr este objetivo.

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

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias.

La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigaciones debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

En correspondencia con lo planteado se considera que existe una necesidad de realizar actividades físico recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La planificación y programación de estas dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura

requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de los jóvenes, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales de estos, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

De manera concreta, se considera el tiempo libre como aquel que resta luego de descontar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias de un determinado día, la definición operacional de tiempo libre trabajada a nivel de investigación sociológica concreta se expresa a partir de un conjunto de actividades de características bien diferenciadas cuya realización responde a la voluntad individual de cada uno de los miembros de la sociedad cumpliendo cualquiera de las dos funciones que Carlos Marx atribuía ,en el año 1811, al tiempo libre según el contexto donde se desarrolla la convivencia social de la comunidad de manera concreta.

Las actividades físicas recreativas en la ocupación del tiempo libre ofrecen motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que es una forma de organización apropiada para estimular a las familias, no usando la definición de este concepto pudiera aparecer el fenómeno llamado actitudes no apropiadas dentro de la ocupación del tiempo libre de estas familias como el juego ilícito el vicio y otras formas denigrantes que transforman la conducta y el desarrollo social de las mismas.

La importancia que le transmite nuestro proceso revolucionario cubano al tiempo libre como vía de recesar espiritualmente las energías luego de culminar el trabajo físico e intelectual así como accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población manifiesta, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

La investigación está encaminada a realizar un estudio sobre la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda

Al realizar el diagnóstico inicial en la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda se dan a conocer una serie de planteamientos sobre la ocupación del tiempo libre en dicha localidad por parte

de los jóvenes y la escasa planificación de actividades que permitan un mejor uso de este, teniendo como limitaciones las siguientes:

- Escasa planificación de actividades recreativas.
- Inclinación hacia actividades poco saludables y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- Falta de proyectos de acción para concientizar a los jóvenes de un correcto uso del tiempo libre.

Lo planteado anteriormente da como resultado que existe una problemática en la ocupación del tiempo libre en la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda, por lo que el autor se propone solventar el siguiente:

Problema científico: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 -20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda?

Por ello el **Objeto de Investigación** es el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes de 18 a 20 años teniendo como **campo de acción** la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años.

Teniendo como **objetivo de investigación:** Seleccionar actividades físico - recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años en la Circunscripción # 53 Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Para darle cumplimiento a este objetivo se elaboraron las siguientes:

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos y fundamentos teóricos y metodológicos sobre el tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico- recreativa en los jóvenes?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre a través de las actividades físico - recreativa de los jóvenes de 18- 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda?
3. ¿Cuáles actividades físico - recreativa se pueden seleccionar para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda?

Derivado de la relación entre el problema científico, el objeto y el objetivo de la investigación se desarrollaron las siguientes:

Tareas científicas:

1. Fundamentación de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativa en los jóvenes.
2. Caracterización actual de la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativa en los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.
3. Selección de las actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Clasificación de los datos: Cualitativos y cuantitativos

Tipo de Investigación: Pre experimental

Métodos empleados

Método rector

Dialéctico-materialista: Constituyó la base metodológica que rigió el objeto de investigación, así como la literatura psicológica, sociológica, pedagógica, metodológica y científica relacionada con el problema tratado en la investigación, así como otros materiales que al igual que el resto de la literatura especializada, están vinculados al tema de investigación.

Métodos teóricos

Análisis y síntesis: Permitió hacer un estudio detallado de la investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de las actividades físico-recreativas que prefieren los jóvenes, para el ocupar el tiempo libre.

Histórico lógico: Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo de las actividades físico-recreativas y así determinar los aspectos más significativos de estas actividades para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

Inducción deducción: Este es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta y bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad

recreativa, tiempo libre) de lo particular y lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Métodos empíricos.

Observación: Se observaron varias actividades recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad recreativa de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Encuesta: Se le aplicó a la muestra de 42 jóvenes comprendidos en las edades entre 18 y 20 años, de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez, la misma tiene como objetivo conocer sobre las actividades físico-recreativas que realizan los jóvenes para ocupar su tiempo libre y sus criterios en cuanto a la práctica y organización de estas.

Análisis de documentos: Este permitió agrupar los documentos necesarios para la confección de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Método matemático estadístico

Estadístico descriptivo: Se utilizó para procesar la información arrojada por los instrumentos utilizados en el diagnóstico inicial a través del **análisis porcentual**.

Método de intervención comunitaria

Intervención acción grupal: Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción, que supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Técnicas participativas.

En la **investigación-acción participativa** se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso.

Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o el problema a estudiar; y de porque se presupone que las personas piensen y debatan entorno a una determinada situación que puede ser el punto de partida para la solución de un problema. Además asegurar el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

Como complemento de esta técnica se participo en **Forum comunitario**, reuniones de coordinación de la comunidad invitándose a las autoridades del lugar para que tuvieran conocimiento de la problemática y que a partir de ese instante pudieran dar opiniones para llegar a un acuerdo de cómo solucionar el problema en la comunidad sobre la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Entrevista a informantes claves: Fue utilizado para constatar el estado actual de la comunidad así como el problema objeto de estudio.

Instrumento sociológico

Autorregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de jóvenes el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia una auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 42 jóvenes en el mes de marzo del 2008.

El **aporte teórico** de esta investigación radica en una fundamentación teórica del uso del plan de actividades físicos - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez

El **aporte práctico** de esta es la aplicación de un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez acorde con las condiciones concretas de existencia y las particularidades motivacionales de este grupo etario

Actualidad científica: Encaminada a solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de los jóvenes, como es la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas y estas actúen de forma positiva en resolver dicha problemática, ya que este grupo etario es muy sensible en el

desarrollo de la personalidad y madures del individuo y exige un estudio sobre bases y métodos científicos

Socialización

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

- Forum Municipal julio 2006 Dirección Municipal de Deportes
- XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa julio 2007. Dirección Municipal de Deportes.
- Evento ramal de ciencias sociales octubre del 2007 Dirección Municipal de Deportes.
- Forum ramal de ciencia y técnica julio 2008 del Municipio Pinar del Río.

El trabajo consta de una introducción que cuenta con 8 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado, dos capítulos, los cuales se describen a continuación.

Capítulo I. Se desarrollan los fundamentos teóricos metodológicos y la caracterización, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción, y además resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre.

Capítulo II. El análisis de los resultados, con las preferencias físico-recreativas, posteriormente se plantean las actividades físico-recreativas con su fundamentación e importancia, que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre de los jóvenes, finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

CAPÍTULO I: Principales fundamentos teórico relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativa.

I.1 Características psicológicas de la muestra motivo de investigación

Situación social del desarrollo:

En esta etapa el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Se inserta en múltiples grupos incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Aparecen nuevos deberes y exigencias sociales Ej. El derecho al voto, organizaciones sociales y políticas, iniciar la vida laboral, así como de contraer matrimonio, por lo que aparecen más responsabilidad e independencia. Aunque coexisten rasgos de dependencias de los padres.

Condiciones internas:

Áreas cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención: Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo la voluntaria, desarrollo considerables de las cualidades de la atención, siendo capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo pero es importante, se dan mayores posibilidades de concentración y distribución, manifestándose sobre todo en la actividad de estudios y otras importantes están bien organizadas, pueden mantener de forma conciente y prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención, pueden cambiar con relativa facilidad su atención de una actividad a otra, condición indispensable para el desarrollo de ejercicios físico-recreativos

Percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico reflexivo.

Memoria: Se producen avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, utilizan concientemente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueven la memoria racional con los recursos nemotécnicos que facilitan el logro de una memorización buena, rápida y con sentido. Aun consideran que lo comprensible por ello es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos.

Imaginación: Se desarrolla intensamente los dos tipos de imaginación: La reconstructiva y creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro vinculados con grandes objetivos en la vida.

Pensamiento: Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales, hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios, aumenta el pensamiento teórico-conceptual expresado en los análisis, generalizaciones con explicaciones causales así como las demostraciones y conclusiones.

Aparecen manifestaciones de un pensamiento científico donde el joven no solo le da soluciones al problema sino también el de plantear problemas.

Motivación: Aparecen la elaboración conciente de los principales contenidos de su motivación, que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. Se desarrolla la motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida. Presencia de una jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones.

Emociones y sentimientos: Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y las regulaciones, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimos ante hechos casuales. Acumulación de experiencias en el control de los sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas. Es un período propio para potenciar el trabajo grupal en la enseñanza y otras actividades extra docentes, lo que contribuye a enriquecer y estabilizar la vida emocional de los jóvenes.

Voluntad: Existe una madurez creciente, expresada en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como las decisiones, valentía, entereza y dominio de sí mismo, destacándose de esta manera posibilidades ejecutivas cualitativamente superiores. Se manifiesta la superación consiente de los obstáculos y dificultades, auto regulando la conducta con aciertos indiscutibles.

Formaciones psicológicas: Están relacionadas con:

- a) La concepción del mundo.
- b) La concepción del individuo.
- c) La autodeterminación.
- d) La selección profesional.
- e) La selección de la pareja.
- f) El sentido de la vida.

I.2 Fundamentación biológica del grupo etario (Edad) y de la actividad física que desarrollarán este grupo de edades.

Sistema nervioso central: Aparece un aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, 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: Presenta aumento en los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, 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 así como el aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Órganos respiratorios: Se manifiesta con el aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar, en la vitalidad de los pulmones y la respiración se hace más profunda.

Tracto gastrointestinal: Se observan aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, así como la movilidad de los alimentos por el esófago.

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

Sistema nervio-muscular: Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular y 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 y la amplitud de los movimientos fortaleciéndose la columna vertebral.

La edad juvenil: conceptos dados por otros autores

Dra.C. Marta Cañizares Hernández (2008) plantea que es una etapa del desarrollo que se extiende entre los 16 y 20 años. En muchos países se aborda como un segundo momento o fase de la adolescencia. No obstante, a pesar de una u otra denominación, la esencia de las características psicológicas correspondientes a la edad no sufren alteración alguna; por ello no resulta contradictorio esa manera de calificar al período evolutivo en cuestión.

La MsC. María Elisa Sánchez Acosta. y la MsC Matilde González García. (2004) plantean que la edad juvenil es una etapa del desarrollo que se extiende entre los 14-15 a 18 años. En muchos países se aborda como un segundo momento o fase de la adolescencia. No obstante, a pesar de una u otra denominación, la esencia de las características psicológicas correspondientes a la edad no sufren alteración alguna; por ello no resulta contradictorio esa manera de calificar al período evolutivo en cuestión.

Para el autor de este trabajo, después de haber analizado las definiciones dadas por diferentes autores sobre el concepto de jóvenes lo define de la siguiente forma.

Jóvenes: Es un grupo de individuo que su edad cronológica comprende entre los 15 ó 16 a los 20 años aproximadamente , su culminación está vinculada a la inserción del joven a la vida adulta y fundamentalmente a la actividad laboral. Es un estadio del desarrollo que se inicia con la madurez sexual y termina con el advenimiento de la edad adulta.

Beneficios de la actividad físico - recreativa

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad físico-recreativa se pueden ver en los siguientes aspectos:

En lo concerniente a los **aspectos biológicos**, las actividades físico-recreativas contribuyen a:

- Mejorar la capacidad respiratoria
- Mejorar la capacidad cardiovascular
- Mejorar la motricidad
- Mejorar la flexibilidad
- Mejorar el ritmo
- Fortalecer el sistema de articular
- Mejorar el sistema muscular
- Fortalecer el sistema óseo
- Mejorar el funcionamiento orgánico en general
- Mejorar la salud y el bienestar general

I.3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

Weber (1969) el tiempo libre, es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad).

Su importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas.

Arteaga (2000) ha señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva y conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.
- Formación y educación para el tiempo libre.

La cultura del tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en un estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo, en la creación y la participación.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca que le rodea su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Tiempo libre, formación y educación.

Arteaga (2000) expresó la característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenidos mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos,

"opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad. Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre.

Educación en el tiempo libre: Waichman Pablo (1993). "Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre. "

Educación para el tiempo libre. Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, esto se basa en dos consideraciones:

- La relación existente entre recreación y educación.
- Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El **autor** de este trabajo considera que la educación de cómo vivir y emplear el **tiempo libre** se basa en las experiencias que se puedan ofrecer desde

tempranas edades a partir de una recreación sana y en correspondencia con las características de cada persona y comunidad.

Se entiende por tiempo libre:

“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 en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”.

Cagigal, J. M (1971)

Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada y condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre la brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre **B. Grushin** (quien afirma citado por Pérez Sánchez, Aldo (2003):

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Los destacados sociólogos cubanos **Rolando Zamora y Maritza García** (1986) definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

El autor de esta investigación asume como tiempo libre:

"Aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) que se agrupan bajo los rubros siguientes:

Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas también plantea una definición operacional:

El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

Tiempo libre y ocio

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o del tiempo libre es uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (**loisirs, leisure, lazer**) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

¿Cuál es el motivo de la diversidad? 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 el compromiso con la realidad; tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la filosofía.

Para otros, el territorio se circunscribe a definir la polaridad trabajo-ocio: cuando trabajo no estoy ocioso, con lo cual el ocio se convierte en el residuo necesario de la actividad productiva; en esta concepción se inscriben centralmente algunos sociólogos.

También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques, algunos de los cuales serán bosquejados más adelante.

Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones que en pensar por qué trabajamos o cómo se concibe el trabajo.

Es que el fenómeno al que aluden tales prácticas sociales (el ocio) como del tiempo en el cual transcurren (el tiempo libre) no le pertenece a ninguna disciplina en particular. Ninguna ciencia puede arrogarse la definición última o absoluta. Sólo con una visión más amplia y colectiva será posible acercarse a la esencia no solamente a su aspecto fáctico- de este ámbito del conocimiento. Así, las tertulias entre amigos. El turismo de todo tipo, el escultismo, el deporte, los "hobbies", las colonias de vacaciones, los juegos, el observar el atardecer, la ortografía, el mirar televisión, el pasear, etc., integran este complejo conjunto de acciones que se caracteriza por no ser obligatoriamente realizados. La voluntad, el placer, la libertad, parecerían ser o compartir su esencia.

El objetivo de este trabajo no será el de intentar llegar a conclusiones definitivas, inútiles por otra parte frente al acelerado cambio social, político y tecnológico de nuestros días.

Pretende explicitar posiciones, abrir caminos, mostrar adicciones contradicciones; en síntesis, preguntarse más que afirmar, reflexionar más que adherir. Y sobre todo, generar interrogantes para continuar el análisis.

El sociólogo francés **J. Dumazedier** (1971), quizás la mayor autoridad en el tema, afirma que el ocio cumple tres funciones:

1. El descanso: como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
2. La diversión: como antítesis de la rutina y la monotonía.
3. El desarrollo (intelectual, artístico y físico): se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual más no así desde lo parcial. Pero hay además, una noción no suficientemente discutida, abalizada y sobre todo, concientemente vivida, como es el tema de la libertad.

Frente a lo señalado es necesario formular algunas consideraciones:

La libertad no es un estado, no es algo dado por alguien; no es fija e inmutable en todo caso, esto puede ser el enfoque desde lo legalmente aceptable, la libertad política, en la cual el estado fija los límites y la calidad de la participación de los ciudadanos. La libertad es una adquisición permanente, no una dádiva.

La libertad se opone a la necesidad. No a aquellas necesidades mínimas elementales o de supervivencia comunes a cualquier ser vivo. Hablar de libertad en sectores carentes de los mínimos derechos humanos es una burla a la inteligencia.

I.4 La recreación. Fundamentación

La palabra **recreación** es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferentes formas, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus

fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a **Johann Huisinga** (1984) y otros autores, se puede establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

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

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

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de estos días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

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

A continuación se presentan varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para **Joffre Dumazedier**, (1988) destacado sociólogo Francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación citado por Pérez Sánchez, Aldo (2003) "es

el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano **Harry A. Overstrut** (1995) quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: Pérez Sánchez, Aldo (2003) "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".

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

El **autor** de este trabajo, plantea que **recreación** es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación,

aunque esencialmente es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Por lo que **el autor** de esta investigación define actividades recreativas: como el conjunto de actividades que se aplican para recrear. Además interpreta el concepto de actividades físico – recreativas como el conjunto de actividades de características físicas que realiza un individuo o conjunto de ellos para vincularlos a una entidad en función, de la sociedad y su recreación.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social. Resumiendo este aspecto se puede plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

Objetivo de la recreación física: Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.

Características socio-psicológicas de la recreación.

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

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

Por todo lo anterior, se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que

naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

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

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

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente se pueden enunciar las características generales que presentan la recreación que la sitúan como fenómeno socio - cultural.

Estas características son:

- 1.- Es un fenómeno de reproducción.
- 2.- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Funciones del fenómeno recreativo

Carlos Marx (1811) desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: citado por Pérez Sánchez, Aldo (2003)

"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".

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

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

Esta finalidad de reproducción general a la que se refiere la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

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

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

Elementos constituyentes del fenómeno recreativo.

Como todo fenómeno la recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

El tiempo de la recreación, tiempo libre.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo en actividades recreativas.

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

Plan de actividades físico-recreativas.

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

I.5 Diseño y evaluación del plan de actividades físico recreativas:

Al tener fijados los objetivos del plan, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

Un plan de actividades recreativas debe contener los siguientes enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque tradicional.** 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 socio-político. Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un plan de actividades recreativas 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.

Instrumentación y aplicación del plan de actividades.

La instrumentación del plan de actividades implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades 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. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

Población

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

Contenido

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

Programa 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, etc.

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

Debe cumplir las características siguientes:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

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

Flexibilidad:

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

Todo plan es sometido a un **ciclo de vida** que todo planificador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción: En un principio todo plan de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el plan. Un error es desesperarse y cancelar el plan. La promoción en esta etapa juega un papel

sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceros, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el plan de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue. Aquí el plan empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del plan de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración. En esta parte continúan ingresando participantes al plan, pero la escala de crecimiento disminuye.

El grupo de planificadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del plan un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el plan, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación. No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el plan de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive. Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- _ El plan de recreación puede terminarse.
- _ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- _ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos

materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de planificación 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 de las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

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

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una

buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos.

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

Debemos diferenciar la evaluación continua de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

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

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

El proceso de planificación de actividades físico recreativas puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

I.6 La comunidad y sus rasgos fundamentales.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro

décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

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

G. Pérez (1988) plantea que “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podíamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupan una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otros contextos de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros.

Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

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

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

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

El Dr. Martín González (1995) define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones.

Augusto Comte, (1942), citado por Arteaga (2000), plantea que la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la

sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

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

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

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

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

El **autor** de este trabajo plantea que **comunidad** es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por: la localización geográfica de convivencia, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

La comunidad se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.

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

La comunidad se clasifica de la siguiente forma:

1. Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
2. Se clasifican en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
3. Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Aspectos sobre los grupos.

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

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.

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

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

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

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- ❖ Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- ❖ Son grupos pequeños.
- ❖ Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, ejemplo la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

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

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

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

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

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

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

Contexto del grupo. Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

2. **Elementos internos.** Son aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

El objetivo del grupo. Se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

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

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

3. **Roles.** Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo, es el de mayor significación en el grupo, estos pueden ser formales e informales.

✓ **Roles formales.** Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

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

4. **Líderes.** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la

actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

- **Inspiradores.** Aquellos que estimulan la acción de los demás.
- **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- **Situacional.** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- **Líder emocional.** Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.
- **Universales.** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

I.7 - El trabajo comunitario.

La tendencia y voluntad del país es el **trabajo comunitario integrado**, que es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas, buscando elementos comunes y diferenciales para evitar redundancias innecesarias. El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

El desarrollo de ese proceso de integración del trabajo comunitario, ha estimulado la puesta en práctica de diferentes proyectos en los que los consejos populares desempeñan un papel significativo, ya sea como gestores, conductores o protagonistas. Esos proyectos se han convertido en la fuente principal para el enriquecimiento teórico-metodológico en el proceso de perfeccionamiento de los Órganos Locales del Poder Popular desde la base.

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

pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

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

Definición de términos relacionados con la investigación.

- 1- **Comunidad:** Es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por: la localización geográfica de convivencia, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.
- 2- **Actividades físico-recreativas:** Conjunto de actividades de características físicas que realiza un individuo o conjunto de ellos para vincularlos a una entidad en función, de la sociedad y su recreación.
- 3- **Actividades Recreativas:** Conjunto de actividades que se aplican para recrear.
- 4- **Tiempo libre:** "Aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas)
- 5- **Recreación:** Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.
- 6- **Jóvenes:** Es un grupo de individuo que su edad cronológica comprende entre los 15 ó 16 a los 20 años aproximadamente , su culminación está vinculada a la inserción del joven a la vida adulta y fundamentalmente a la actividad laboral. Es un estadio del desarrollo que se inicia con la madurez sexual y termina con el advenimiento de la edad adulta.

En este capítulo se analiza la concepción del concepto de tiempo libre, jóvenes, recreación y comunidad ha sido concreto y preciso referido por los diferentes autores y cada uno de ellos manifiestan un grupo de condiciones,

sociales, volitivas y psicológicas de acuerdo a los diferentes grupos de edades, Los jóvenes poseen una forma específica de comportarse de acuerdo a sus particularidades de cómo emplear su tiempo libre, conocido por varios autores a través de instrumentos sociológicos que los jóvenes forman parte de un grupo social de mayor riesgo en la comunidad además las actividades físico-recreativas para los jóvenes a nivel comunitario pueden organizarse, de diversas formas, se escogió el plan como vía de ocupar el tiempo libre de los jóvenes entre las edades de 18 a 20 años.

CAPITULO II. Resultado del diagnóstico inicial. Propuesta de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

En este capítulo se realizó una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez del Municipio Bahía Honda en el mismo se refleja los resultados y análisis de los instrumentos que posibilitó al autor de esta investigación obtener una información más precisa del problema objeto de investigación

Población y muestra.

La población indirecta: Todos los habitantes de la Circunscripción 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez del Municipio Bahía Honda. Esta comprendida por 970 habitantes.

La unidad de análisis (universo): Son los 84 jóvenes de 18 -20 años de la Circunscripción 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez del Municipio Bahía Honda.

Muestra: Estará representada por 42 jóvenes de la Circunscripción 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda que representa el 50 % de la unidad de análisis.

El **tipo de muestra** que se utilizará es intencional ya que la elección fue escogida de la circunscripción objeto de estudio.

II.1 Caracterización de la comunidad

❖ Nuestro municipio se encuentra en la parte oriental de la provincia, cuenta con una población de 35 696 habitantes, con una extensión territorial de 59 kilómetros cuadrados. El Consejo Popular San Diego de Núñez. con una población de 970 habitantes es una zona rural comprendida entre el plan turquino. La misma limita por el Este con el Consejo Pablo Torriente Brau por el Sur la Circunscripción Mango Bonito, por Oeste el Consejo Luís Carrasco y por Norte con el Consejo Popular Bahía Honda Este .En este consejo prevalece el sexo masculino en la población joven.

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

7 Circunscripciones

7 Delegados de Circunscripciones

7 Representantes de las instituciones estatales.
3 Representantes de las organizaciones de masa
970 Habitantes
10 CDR
2 Zonas de los CDR
2 Bloque de FMC.
2 Delegaciones de la FMC
Cuenta con los siguientes recursos:

Por parte de educación con:

2 escuelas primarias

Por la parte del INDER con:

- 1 Terreno de voleibol
- 1 Terreno de fútbol
- 1 Terreno de béisbol
- 1 Baloncesto

Por la parte de la salud con:

- 2 Consultorios del médico de de la familia
- 1 Una ambulancia.
- 1 Farmacia

Por la parte de comercio con:

- 2 Bodegas.
- 1 Carnicerías

Por la parte de la gastronomía con:

Un merendero.

Un círculo social

- 1 Nivel cultural promedio----9^{no} grado
- 2 Tipo de Comunidad-----Rural
- 3 Ocupación principal----Obreros y Campesinos
- 4 Principal Sustento-----Productos Agrícolas y café.
- 5 Centros Laborales-----5
- 6 CPA-----1
- 7 CCS-----2
- 8 Presidente Consejo Popular----1
- 9 Núcleo Zonal (PCC)-----1

- 10 Funcionario UJC-----1
- 11 Funcionario CDR-----1
- 12 Funcionario FMC-----1
- 13 Trabajador Social-----1
- 14 Unidad Militar -----2

La Circunscripción 53 cuenta con:

1 Representante de las organizaciones de masa

311 Habitantes

4 CDR

1 Zonas de los CDR

1 Bloque de FMC.

Cuenta con los siguientes recursos:

Por parte de educación con:

1 Escuela primaria.

Por la parte del INDER con:

1 Terreno de voleibol

1 Terreno de fútbol

1 Terreno de béisbol

Por la parte de la salud con:

1 Consultorio del médico de de la familia

1 Farmacia

Por la parte de comercio con:

1 Bodega.

1 Carnicerías

Por la parte de la gastronomía con:

Un merendero

Un círculo social

Nivel Cultural promedio----9^{no} grado

Tipo de Comunidad-----rural

Ocupación principal----Obreros y Campesinos

Principal Sustento-----Productos Agrícolas y café.

Centros Laborales-----2

CPA-----1

Núcleo Zonal (PCC) -----1

Funcionario UJC-----1
Funcionario CDR-----1
Funcionario FMC-----1
Trabajador Social-----1

II.2 Aplicación para el diagnóstico comunitario de la matriz DAFO.

La matriz de impactos cruzados es una técnica de diagnóstico que nos permite conocer la situación actual de los factores internos (debilidades y fortalezas) y factores externos (amenazas y oportunidades) y la forma en que interactúan unos con otros, nos permite utilizar mecanismos para transformar la situación, la lluvia de ideas fue tomada en el forum comunitario a los habitantes y en la escuela comunitaria a los directivos de la misma.

MATRIZ DAFO

Debilidades (D):

- 1-Tendencia a disminuir la práctica de actividades físicas.
- 2-Falta de iluminación en las áreas deportivas.
- 3-Insuficientes medios.
- 4-Baja participación de los jóvenes.
- 5-Horario de los profesores

Amenazas(A):

- 1-Preferencia por otras actividades que no son las que se ofertan.
- 2-Falta de acción sobre la comunidad.
- 3-Inclemencias del tiempo.
- 4- Efectos del bloqueo económico.
- 5-Presencia de focos religiosos

Fortalezas (F):

- .1-Suficiente fuerza técnica par desarrollar el trabajo.
- 2-Activistas en función de la recreación.
- 3-Sistema de trabajo educativo en la comunidad.
- 4-Comunidad cerca del perímetro de urbano.

Oportunidades(O):

- 1-Existencia de personal calificado.
- 2-El consejo popular bien estructurado.
- 3-En el municipio existe programa de recreación

4-Revitalización del trabajo comunitario.

5-Cuenta con áreas deportivas y recreativas

Cuadrantes:

F		1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	2	2	1	2	0	2
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	2	2	2	2	0	2	0	0
	4	0	2	2	2	2	2	0	0
					30				16
D	1	0	0	2	2	2	2	2	2
	2	2	0	2	1	2	2	2	2
	3	2	1	2	1	2	2	2	2
	4	0	0	2	2	2	2	2	2
						19			

Impacto grande -2ptos

Impacto medio -1pto

No impacta -0

Mediante este diagnóstico se pudo determinar cual es la fortaleza más grande para nuestro trabajo, en este caso es contar con la fuerza técnica especializada, por otra parte la influencia de la mayor amenaza que es la preferencia de los jóvenes por otras actividades que no son las que se ofertan.

Obteniendo como resultados:

Cuadrantes	Oportunidades	Amenazas
F	Ofensiva	Defensiva
	30	19
D	Adaptación	supervivencia
	19	32

Estrategia de supervivencia, porque todo lo que predominan son elementos, negativos, debilidades y amenazas, por este motivo tramamos un plan de actividades para revertir la situación y ocupar de forma sana el tiempo libre de los jóvenes.

II.3 Análisis de los resultados del autorregistro de actividades

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades

globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 1. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0:32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte, además la existencia de un bajo tiempo dedicado a las actividades de compromiso social que es de 0:59, es comprensible en estas edades, ya que existen bajo promedio de compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6 horas, 32 minutos.

Tabla No. 1- - Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades globales o principales	Tiempo promedio
42	Trabajo o estudio	5:46
	Transportación	0:32
	Necesidades biofisiológicas	10:25
	Tareas domésticas	1:06
	Actividades de compromiso Sociales	0:59
	Tiempo libre	6:32

Valorando las actividades que los jóvenes realizan, como promedio, en esas 6 horas, 32 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

Tabla No. 2 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades de tiempo libre	Tiempo promedio
42	Ver televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:36
	Escuchar música	0:40
	Estudiar	0:41
	Practicar deportes	0:25
	Pasear	0:24
	Encuentro con amigos	1:00
	Juegos	1:12
	Otras	1.22
	Total	6:32

II.4 Análisis de los resultados de la observación (ver anexo 2)

En lo que refiere a la motivación que se explica en el aspecto número 1 se pudo apreciar de manera concreta que están motivados por las actividades que tradicionalmente se realizan en el barrio como la caza y pelear gallo, como complemento se pudo apreciar el juego de dominó en el horario de la tarde, en cuanto a la participación de la población de jóvenes se pudo observar que es poca y que en ocasiones se manifiesta de carácter esporádico sobre todo los fines de semana, igualmente en lo relacionado con el tercer aspecto objeto de observación que no existe la formalidad de los grupos por edades o sexo lo que implica un desconocimiento de que se puede hacer en su tiempo libre, mostrando también que no hay cultura de actividades y que solo se motivan por algo que tradicionalmente se hace, ósea al existir esta problemática y no haber intereses comunes no hay la posibilidad de formar los grupos etarios. En esta observación se tuvo como parámetro la distracción de las actividades que realizan, aspecto este, que se vio bastante significativo en las edades

comprendidas en la investigación pero de aquellas actividades que forman parte de la cultura de esa comunidad.

Una herramienta fundamental de nuestra observación lo constituyó ver si en algún momento se convocaron actividades de carácter recreativo en su tiempo libre y según el resultado de la observación fue positivo, ósea se hace la convocatoria por parte del promotor deportivo hacia estas actividades y la participación de la población no causa los efectos deseados, corroborando la falta de cultura recreativa en la ocupación del tiempo libre de estos jóvenes.

II.5 Análisis de los resultados de la encuesta inicial aplicadas a los jóvenes (Ver anexo 1)

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada llegamos a los siguientes resultados.

La pregunta número 1 relacionada con la existencia de un plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 14 de ellos que representan el 35 % tiene conocimiento, alegando que dentro de las actividades se encuentran el béisbol como la de más práctica de la comunidad, 28 jóvenes que representan el 65 % de los encuestados plasmaron no conocer de un plan de actividades para estos fines.

Dentro de las actividades que más se practican o disfrutan en el tiempo libre que constituye la segunda pregunta de la encuesta 10 de ellos plantean correr a caballo, y pescar que representa el 24,3 %, 18 su preferencia por correr a caballo y jugar dominó representando el 44 %, los restantes 14 que representan 31,7% de la muestra su conformidad con el béisbol y la pesca, significando que de los encuestados ninguno tiene como preferencia la caza.

La pregunta número 3 que pretende conocer de los encuestados el significado de la práctica de actividades en su tiempo libre 35 plantean que si tienen conocimiento que avala el 84 %, los restantes 7, o sea el 16 % no tienen plenitud de conocimiento de lo que significa la práctica de actividades recreativas en su tiempo libre.

Relacionado con la cuarta pregunta que puntualiza el horario de práctica de los mismos el 65 % que son 27 de los encuestados plantean que en horario de la tarde, solo 15 se deciden por el horario de la noche que plasma el 35 % de efectividad, resaltar que la opción del horario de la mañana no se hizo referencia alguna.

La quinta pregunta encaminada a conocer el objetivo de realizar las actividades recreativas el 90 % que equivale a 37 plantean que el objetivo fundamental para ello es distraerse, no siendo así por los restantes encuestados que se refieren a que la desarrollan por placer que representa el 10 % que significa 5 de ellos, no reflejando la opción por la salud.

Analizando la sexta pregunta que cita la frecuencia dentro de su tiempo libre el 100% de los encuestados plantean que prefieren los fines de semana o que muestra un nivel absoluto de aceptación en este importante parámetro; no obstante en la pregunta número 7 que manifiesta el gusto por otras actividades dentro de su tiempo libre el 80 % se inclinan por peleas de gallo, juegos de cartas, juego de dominó, que representan 33, solo un 20 %, o sea 9 de los encuestados prefieren otras actividades tales como bailes, música gravada, jugar ajedrez., tracción de la soga, juego de fútbol.

II.6 - Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.

Reunión comunitaria: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas de la Circunscripción sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de 18 -20 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los jóvenes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la Circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes . En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de **Informantes claves** considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio,

constituidos por: los dirigentes de organizaciones Populares (CDR ;FMC; PCC y delegados de circunscripción y activistas deportivos).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación, como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los jóvenes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

II.7 Resultados de los instrumentos aplicados.

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los jóvenes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde a partir de de la exposición de actividades recreativas a realizar, se tuvo en cuenta para la confección de los diferentes juegos a programar. Además se utilizó el grupo de discusión donde se introducía el tema, pero sin interferir ningún planteamiento.

Para controlar la rivalidad entre los grupos de participantes, ya que todos no pertenecían al mismo CDR, se incluyó la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

Las relaciones sociales de estos jóvenes, están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores: existe

tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

A partir de la observación se constató el comportamiento de los jóvenes y con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los jóvenes de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos. En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico recreativo en el buen aprovechamiento del tiempo libre.

Además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos, propiciando la ocurrencia de transformaciones en el resto de los jóvenes de la comunidad.

II.8 -Resultados de la entrevista a los factores de la circunscripción.

A continuación se reflejan los resultados de la entrevista (Anexo 3) a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación, la misma arrojó la siguiente información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun, existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina el plan de actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los jóvenes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.

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

II.9 Principios a considerar para la propuesta.

- Principio de diagnóstico
- Principio del carácter educativo
- Principio de carácter sistemático, científico e ideológico.
- Principio de la asequibilidad.
- Principio de la unidad entre conciencia y actividad.

Principio de diagnóstico: Permitió analizar la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda constatando el problema de la investigación y facilitando la elaboración de las técnicas participativas propuestas.

Principio del carácter educativo: Nos sirvió de guía para el cumplimiento de pasos esenciales que permitieran dotar a la muestra de la investigación de conocimientos necesarios respecto a la ocupación del tiempo libre a través de las técnicas participativas con un carácter educativo, dirigidas a la transformación de los sentimientos de los jóvenes, nos condujo a fomentar valores durante la realización de las actividades físico recreativas como la responsabilidad, la honestidad y el amor al deporte, además se orientan a fortalecer el desarrollo ético en la formación de la personalidad de los jóvenes.

Principio de carácter sistemático, científico e ideológico: Este principio se manifiesta en la aplicación sistemática de las técnicas participativas propuestas, con una fundamentación científica donde se utilicen de forma apropiada los conocimientos más actuales y los nexos lógicos entre ellos.

Principio de la asequibilidad: Este principio nos condujo a seguir un orden lógico, de lo más sencillo a lo más complejo del contenido a tratar durante la utilización de las técnicas participativas en la realización de las actividades físico-recreativas.

Principio de la unidad entre conciencia y actividad: Este principio posibilita que a través de la aplicación de técnicas participativas de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda concienticen: cómo, por qué y para qué de la necesidad de practicar actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de una forma sana y que lo desarrollen armónica y multilateralmente y formen valores positivos en ellos.

Enfoque a considerar en la propuesta.

Enfoque Tradicional: Las actividades que se seleccionaron fueron utilizadas en otra etapa teniendo éxito.

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

Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en las necesidades de los jóvenes que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de los instrumentos aplicados se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

Enfoque Autoritario: Está basado en la experiencia personal del planificador y de los especialistas y sus opiniones, seleccionando estas actividades para poner en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.

Enfoque Socio-Político: Basándose en las actividades Socio-Político para la formación del plan de actividades físico- recreativa el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, de acuerdo con los intereses de los jóvenes habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que más

aceptación tengan en este grupo etario.

II.10 Propuesta del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Para el desarrollo de este plan de actividades se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática teniendo en cuenta que, mediante el plan de actividades físico recreativa podemos canalizar nuestra creatividad además de:

1. Liberar tensiones y/o emociones
2. Orientar positivamente las angustias cotidianas.
3. Reflexionar
4. Divertirnos
5. Aumentar el número de amistades
6. Comprometernos colectivamente
7. Aumentar la creatividad de los jóvenes.

Las actividades planificadas cumplen con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración trabajo en equipo. En el participan los jóvenes, lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las siguientes características:

Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un **equilibrio**.

- Posibilita la participación de los jóvenes y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (**Diversidad**).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (**Variedad**).
- Dicho plan permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorporar otras que sean del agrado de estos. (**Flexibilidad**).

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

Objetivo general: Crear una cultura comunitaria a través de un plan de actividades físico- recreativas, donde los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda gocen del disfrute de las mismas, encaminadas a elevar la autoestima de la población joven y ocupar el tiempo libre de una forma sana y educativa.

Objetivos específicos: Establecer de manera directa en cada una de las actividades físico-recreativas que se seleccionen un vínculo socialmente útil, rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo.

Generalidades del plan de actividades: Este consiste en seleccionar un grupo de actividades físico-recreativas de carácter sano donde la población joven disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo en el tiempo libre, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación en ellas ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se seleccionan.

Plan de actividades

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Torneos de béisbol	Circunscripción	x	x		sábados
2	Torneos de fútbol.	Circunscripción		x		lunes , miércoles y viernes
3	Juegos de voleibol.	Circunscripción		x		martes y jueves
4	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x			Quincenal (Fines de semanas), (domingo)
5	Actividades culturales. Música grabadas Rueda de casino Proyección de videos	Círculo social			x x x	Semanal Mensual Diario
6	Competencias de juegos de mesas	Círculo Social		x	x	Diario
7	Pesca	Río	x			Quincenal (Fines de semanas), (domingo)
8	Festival deportivo -recreativos	Calle	x			Quincenal (Fines de semanas), (sábado)

Descripción de las actividades físico-recreativas

Actividad No 1 Torneo de béisbol

Objetivo: Incorporar de forma masiva los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda a la actividades físico recreativas, fomentando el colectivismo.

Protocolo: En este torneo de béisbol participaran 3 equipos de los conformados por los diferentes CDR de la Circunscripción # 53, cada equipo estará integrado por 16 participantes. La convocatoria para este evento se hará a través de propagandas gráficas que aparecerán en el mural de la bodega y el círculo social de la localidad y este a su vez saldrá de un calendario previo confeccionado para esto y el horario y frecuencia de esta actividad se realizará de 9:00 a 12:00 AM y de 2:00 a la 5:00 PM en el terreno de béisbol de la localidad todos los sábados y su esquédulo será un todo contra todos a dos vueltas donde ganará el que más juegos ganados acumule. La organización y arbitraje de este evento estará a cargo de los profesores de deporte, cultura física y recreación, así como el movimiento de activista de la localidad.

Reglas: Se jugará a siete entradas y se usará el reglamento establecido para este deporte, aunque debemos especificar que el no cao se establecerá a partir de la 5ta entrada, cuando existan 10 carreras de diferencias.

Recursos: 16 guantes, 2 mascotines de primera, una macota del receptor, un juego de arreos para el receptor, 8 pelotas, 6 bates de maderas, 3 almohadillas de bases y un terreno de béisbol.

Actividad No 2 Torneo de Fútbol

Objetivo: Fomentar el hábito por la actividad físico- recreativas en los jóvenes de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda de una forma sana y creativa.

Protocolo: En este torneo de béisbol participaran 7 equipos conformados por los diferentes CDR de la Circunscripción # 53, cada equipo estará integrado por 7 participantes. La convocatoria para este evento se hará a través de propagandas gráficas que aparecerán en el mural de la bodega y el círculo social de la localidad y este a su vez saldrá de un calendario previo confeccionado para esto y el horario será en la sección tarde de 3:00 a 6:00PM en el terreno de la localidad los días lunes miércoles y viernes y su esquédulo será un todo contra todos a una vueltas donde ganará el que más juegos ganados acumule. La organización y arbitraje de este evento estará a cargo de los profesores de deporte, cultura física y recreación, así como el movimiento de activista de la localidad.

Reglas: Se jugará con vallitas, donde participaran equipos de cuatro jugadores, resultará ganador el equipo que primero marque un gol, las dimensiones del terreno será de 20mx10m, no se utilizará porteros, se utilizará el reglamento regido por las competencias de fútbol internacional.

Recursos: 2 balones de fútbol, 2 vallas pequeñas, 1 silbato y 2 banderillas.

Actividad No 3 Torneo de voleibol

Objetivo: Ocupar el tiempo libre de los jóvenes en actividades físico – recreativas concientizandolos por la importancia de mismas para su formación multifacética.

Protocolo: En este torneo de voleibol participarán 5 equipos conformados por los diferentes CDR de la Circunscripción # 53, cada equipo estará integrado por 10 participantes y pueden ser equipos mixtos donde participen ambos sexos. La convocatoria para este evento se hará a través de propagandas gráficas que aparecerán en el mural de la bodega y el círculo social de la localidad y este a su vez saldrá de un calendario previo confeccionado para esto y el horario será en la sección tarde de 3:00 a 6:00PM en el terreno de la localidad los días martes y jueves y su esquédulo será un todo contra todos a una vueltas donde ganará el que más juegos ganados acumule. La organización y arbitraje de este evento estará a cargo de los profesores de deporte, cultura física y recreación, así como el movimiento de activistas de la localidad.

Reglas: Se desarrollará con equipos de seis jugadores cada uno y resultará ganador el equipo que primeo gane tres set de 15 puntos. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial del deportes en cuestión.

Recursos: 2 balones de voleibol, 1 silbato, 1 net, 2 poste para la net y 2 banderillas.

Actividad No 4: Festival de juegos tradicionales y populares.

Objetivo: Rescatar los juegos tradicionales de la localidad según el gusto y preferencia, dirigidos al logro de mayor participación de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Actividades a desarrollar:

Protocolo: Esta actividad se convocará a través de propagandas gráficas que se encontraran en los murales ubicados en la bodega y círculo social de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez. Participarán en la misma todos los jóvenes de 18 a 20 años y población en general que se inscriban en la misma, la organización y arbitraje estará a cargo de los profesores de cultura física, deporte y recreación y movimiento de activistas de la localidad, no se limitarán el número de participantes, el horario y frecuencia de la misma será el que aparece en el plan de actividades que anteriormente presentamos y se realizará en horario de la mañana de 8:30 a 12:00 Meridiano y se efectuará cada 15 días los fines de semanas el (domingo)

1- **Carrera de sortija a caballo** (Consiste en que los participantes tratarán de ensartar una argolla colgada a una altura de 2,65 metros ,situado a una distancia de la meta de salida de 40 metros , montados a caballo y a todo galope portando un pequeño puntero en las manos y ganará el que más sortijas logre ensartar.

Recursos: 1 soga, 10 aros pequeños, 10 cintas para las argollas, 10 punteros pequeños y caballos).

2- **El palo encebado** (Se utilizará un poste de madera de 3,50 metros de altura clavado en la tierra, el mismo se ensebará con grasa y se le pondrá una banderilla en la punta, ganará el primer participante que logre escalar y tomar la banderilla.

Recursos: 1 poste de madera de 3,50 metros, 1 banderilla y grasa suficiente para ensebar el poste).

3- **Tracción de la soga** (Consiste en que dos equipos con la misma cantidad de participantes tomarán una soga por cada uno de sus extremos , resultando ganador aquel equipo que logre trasladar al equipo contrario al terreno propio, el terreno estará dividido por una línea central , el primer participante de cada equipo estará situado a 2 metros de la línea central y esta distancia estará señalizadas, la soga estará marcada por tres cintas , una marcará el centro del terreno y las otras dos coinciden con las líneas de inicio de cada equipo, se comenzará a halar la soga a la orden de un juez o arbitro.

Recursos: 1 soga, 3 cintas y un marcador de líneas)

Actividad No 5: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda en la realización de las actividades.

Protocolo: Esta actividad se convocará a través de propagandas gráficas que se encontraran en los murales ubicados en la bodega y círculo social de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda. Participarán en la misma de forma masiva y consiente según su gusto y preferencia de este grupo etario y podrán participar otros individuos de otras edades. La organización de esta actividad será coordinada con los promotores culturales y jefes de sector de la comunidad que garantizarán los recursos y disciplina requerida para este evento. Y se desarrollará en el horario siguiente, la música grabada toda la semana en horario de la noche de 8:00 a 12:00PM, la ruedas de casino se desarrollaran una vez al mes el cuarto sábado en horario de la noche y los videos todos los días en horario de la noche 8:00 a 12:00 en el círculo social de la localidad

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

Recursos: Equipo de música, micrófonos, videos, casetes y televisor

Las **actividades culturales** se realizarán buscando la mayor participación de nuestros jóvenes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad etc.

Las ruedas de casinos se desarrollarán para amenizar una actividad nocturna, nos ayuda con la participación de la mayoría de los jóvenes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc.

Actividad No 6: Juegos de mesas

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda de manera sana y educativa al juego limpio.

Protocolo: Esta actividad se convocará a través de propagandas gráficas que se encontraran en los murales ubicados en la bodega y círculo social de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez. Participarán de forma masiva y conciente según sus gustos y preferencia todos los jóvenes de

18 a 20 años, su organización y arbitraje estará dada a través de los promotores y movimiento de activistas de la localidad y se efectuará en horarios de tarde y noche de 4:00 a 10:00PM

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

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

Juegos a utilizar:

- 1- Dominó
- 2- Damas
- 3- Parchi
- 4- Ajedrez.

Recursos: 10 tableros de ajedrez, 5 juegos de ajedrez, 5 juegos de damas, 4 juegos de parchi, 4 juegos de dominó, mesas y sillas.

Objetivo: Ocupar el tiempo libre de una manera profiláctica logrando el interés

Actividad No 7: Pesca de los jóvenes por la preservación y cuidado de la flora y la fauna.

Protocolo: Esta actividad se convocará a través de propagandas gráficas que se encontraran en los murales ubicados en la bodega y círculo social de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda. Estará organizada y controlada por los promotores de recreación y movimiento de activistas de la localidad. Su horario será en la sección mañana de 8:00 a 12:00 PM

Desarrollo de la actividad: Participaran todos los jóvenes que se inscriban en esta actividad velando por una correcta conservación del medio ambiente, esta actividad se realizará en los márgenes del río que cursa por la localidad.

Reglas: Se podrán utilizar solamente cordeles y varas de pesca con un solo anzuelo estos recursos serán propios del competidos, se aceptarán solo las presas que pesen más de 460g, las de menor pesos serán devueltas al agua resultando ganadores los que al final de la actividad acumulen mayor cantidad

de presas y también se premiará al que logre capturar el espécimen más grande.

Recursos: varas de pescar, cordeles anzuelos, carnadas y río.

Actividad No 8: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda.

Protocolo: Esta actividad se convocará a través de propagandas gráficas que se encontraran en los murales ubicados en la bodega y círculo social de la Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda. Su organización estará a cargo de los promotores de recreación y movimientos de activistas de la localidad , su forma de participación estará dada por equipos que rotarán por las diferentes actividades ofertadas en dicho festival y ganarán aquellos equipos que más puntos acumulen al final de haber transitado por todas la áreas habilitadas para esta actividad, el sistema de puntuación será previamente discutido con los participantes, el horario y frecuencia de esta actividad será en la sección de la mañana cada 15 días los sábados de 8:00 AM a 12:00 M

Las actividades que se efectuarán en dicho festival serán las siguientes:

1. Voleibol recreativo
2. Tracción de la soga
3. Carreras de velocidad de 60m.
4. Tiro al barril a una distancia de 30m.
5. Competencia de agilidad.
6. Saltar suiza colectiva.
7. Dominio del balón.

Desarrollo de la actividad: Debe de 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.

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

Recursos: Una net de voleibol, un balón, silbatos, una soga de 9 metros, un barril y 3 pelotas de béisbol, una Suiza o cuerda fina que mida 3 metros de longitud, dos balones de fútbol.

El control de cada una de estas actividades como se ha dicho anteriormente estará a cargo de los diferentes profesores que se mencionan en el protocolo de las mismas y la evaluación del desempeño y cumplimiento de los objetivos será a través de la observación de la satisfacción de los jóvenes y estado de opinión que se hará al culminar cada una de las actividades efectuadas

Resultados a alcanzar

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

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

En este capítulo se realizó un análisis de los instrumentos aplicados para caracterizar la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez Municipio Bahía Honda se ofrece la propuesta de las actividades físico-recreativas dirigida a la satisfacción de las necesidades de este grupo etario con una fundamentación en cada.

Conclusiones generales

El autor de este trabajo llegó a las siguientes conclusiones:

- 1- Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo, además que la planificación de las mismas a sido insuficiente para satisfacer las necesidades de los jóvenes.
- 2- El diagnóstico realizado evidenció, que las ofertas recreativas para los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 perteneciente al Consejo Popular San Diego de Núñez del Municipio Bahía Honda son limitadas y poco variadas en correspondencia con sus necesidades.
- 3- Las actividades físico-recreativas seleccionadas poseen objetivos, principios, además son medibles, evaluables partiendo de las necesidades e intereses de los jóvenes de 18 a 20 años de la Circunscripción # 53 del Consejo Popular San Diego de Núñez, propiciando además el desarrollo socio cultural y educativo, sobre la base de la flexibilidad y variedad ya mencionadas en el plan de actividades de esta investigación.

Recomendaciones

Se recomienda:

1. Dar Continuidad a esta investigación y lograr su aplicación en la comunidad.
2. Ampliar la propuesta a otros grupos etarios por la importancia que requiere la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas.

Anexo 1

Encuesta.

Objetivo: Determinar el nivel de aceptación y motivación de los jóvenes de las principales actividades que ellos realizan en su tiempo libre.

Estimados jóvenes estamos realizando una investigación para determinar el grado de aceptación y calidad de las actividades recreativas que se desarrolla en la comunidad, por lo que necesitamos su ayuda y honestidad al responder.

GRACIAS

1. Conoce si existe un plan de actividades deportivas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

Si _____ No _____

2. ¿Qué actividades usted practica o disfruta en su tiempo libre?

Marque con una x

pescar _____

cazar _____

Correr caballos _____

Jugar dominó _____

Jugar béisbol _____

Jugar fútbol _____

Jugar voleibol _____

3. ¿Conoce el significado de las mismas en su tiempo libre?

Si _____ No _____

4. ¿En qué horario le gustaría a usted realizar las actividades físicas recreativas?

-Horario de la mañana _____

-Horario de la tarde _____

-Horario de la noche _____

5. ¿Con qué objetivo usted realizaría la actividad físico-recreativa?

Por placer _____

Por salud _____

Por distracción _____

6. ¿Con qué frecuencia le gustaría desarrollar las actividades dentro de su tiempo libre?

Tres veces por semana_____

Diario_____

Fines de semana_____

7. ¿Que otras actividades le gustaría desarrollar dentro de su tiempo libre?

Hacer mención

Anexo 2

Guía de observación

Objetivos: Identificar las actividades de carácter recreativo que realizan en su tiempo libre los jóvenes.

1. Siente motivación por las actividades recreativas en su tiempo libre

Si _____ No _____

2. Participación de la población adolescente en las actividades recreativas

Muy poca _____

Poca _____

Mucha _____

3. Principales actividades o juegos que se desarrollan en su tiempo libre

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

f. _____

g. _____

4. Comparten criterios en grupos sobre las actividades

Si _____ No _____

5. Utilizan actividades recreativas como modo de distracción

Si _____ No _____

6. Participa la población en actividades recreativas culturales que se convocan en su tiempo libre

Si _____ No _____

Anexo 3

Entrevista a los factores de la comunidad.

Objetivo: Obtener información sobre las ofertas recreativas brindada a los jóvenes de 18 a 20 años de Circunscripción #53 del Consejo Popular San Diego de Núñez en el Municipio Bahía Honda

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su Circunscripción?

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

Si----- No ----- Argumente

3. ¿Con qué frecuencia las realizan?

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

4. ¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para la circunscripción?

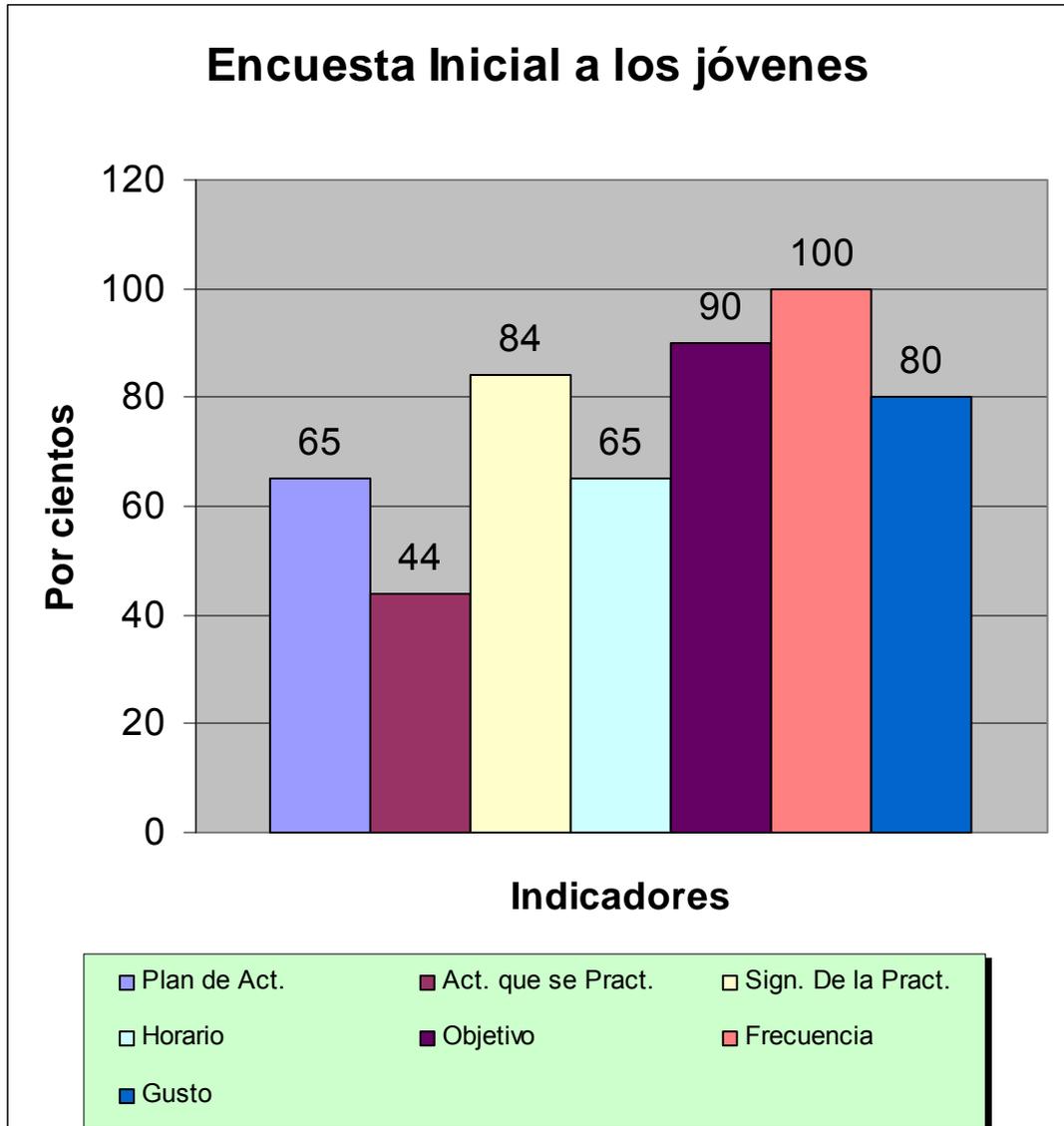
Si____ No____

5. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en la circunscripción?

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

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

Anexo 4



Bibliografía

1. Arias Herrera, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134p.
2. Avendaño, R. M. Una Escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
3. Andrade de Melo. V. y de Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003.
4. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Bermúdez Serguera, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
6. Betancourt Morejón J. Pensar y Crear. Educar para el Cambio.-- La Habana: Editorial Academia, 1997.
7. Butler, G. Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires. 1963.
8. Brancher, H. Recreación. Rusell Sage Foundation. New York. 1977 Editorial Pueblo y Educación
9. Cagigal, J M. "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119. 1971. Editorial Pueblo y Educación
10. Camerino, O. y Castañer, M. "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Editorial Pairo tribo. 1988.
11. Cañizares Hernández Marta. La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Editorial deporte, 2008.

12. Caivano, F. El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, 1987PP.373-389. Editorial Pueblo y Educación
13. Casals, Nora. La recreación y sus efectos en espacios pertúrbanos.
Editorial Pueblo y Educación 2000
14. Castellano Castellano Simón, Beatriz. La encuesta y la entrevista en la investigación educativa en sus problemas actuales de la investigación educativa. La Habana ISP. Enrique José Varona. 1999
15. Caride, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En Trilla, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
- 16 Cerda Gutiérrez, Hugo. La investigación total. Bogotá, cooperativa.
Editorial Magisterio. 1996.
17. Cervantes, j. I. Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1992.
18. CITMA. [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. -- La Habana, 1996.
19. Cuétara López, R Didáctica de los Estudios Locales/ [Ramón](#)
20. Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
21. Cuenca, M. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto. 2000.
22. Cutrera, J. C. Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires. 1987.
23. Daltel W. Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
24. Danfor, H. Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires. 1966.
25. Dirección Nacional Recreación del Inder: “documentos rectores de la Recreación física en cuba” (la habana, cuba, años 2000-2003). Editorial Pueblo y Educación

26. Dumazedier, J. Hacia una civilización del ocio. Editorial Pueblo y Educación. 1964
27. Estela Barcelona. Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid. 1975
28. Dumazedier, J. Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontenelle. 1971.
29. Dumazedier,J. Révolution culturelle du temps libre. París: Méridiens Klincksieck. 1988.
30. Educación Superior, Colectivo de autores: “temáticas gerenciales cubanas” (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999). Editorial Pueblo y Educación
31. Fuentes, Núñez, R. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes. 2001.
32. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. . Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire. 1971.
33. García Ferrando, M. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud. 1995. Editorial Pueblo y Educación
34. García Montes, M. E. “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (apuntes de la asignatura). Granada. Editorial Pueblo y Educación 1996
35. García, M., Hernández, A. y Santana, o. “Los estudios Del presupuesto de científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana. 1982 tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones
36. Gutemberg, E. Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular. 1994
37. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:” En Apuntes de educación Física. Barcelona. INEFC. 1994 Editorial Pueblo y Educación

38. Hernández Mendoza, A. 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).
39. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm> <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
40. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
41. Martí Pérez, José: "La Edad de oro" (La Habana, Cuba, año 1999). Editorial Pueblo y Educación
42. Martínez del Castillo, J. "actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas POLÍTICAS" En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC. 1986. Editorial Pueblo y Educación
43. Martínez del Castillo, J. Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico". Editorial Pueblo y Educación .1985
44. Martínez Gómez, M. Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz. 1995
45. Marx, K. "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana. Editorial Pueblo y Educación 1966
46. 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. Editorial Pueblo y Educación
47. Moreira, R. La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación 1977
48. Laloup, J. y otros. . El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid. 1969
49. Lares. A. Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión 48. Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño. Editorial Pueblo y Educación 1968

50. López Andrada, B. Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española. 1982 Editorial Pueblo y Educación
51. Oliveras, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana. 1996
52. Osorio. E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia. Editorial Pueblo y Educación 2001
53. Papis, O. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. 1999 (consulta: 29 enero 2003).
54. Pastor Pradillo, j. I. "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
55. Pedro, F. Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas. Editorial deporte 1984
56. Pérez, G. El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, 1988. Editorial Pueblo y Educación
57. Pérez Rodríguez, Gastón y col. Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1996
58. Perez Sánchez, Aldo. . Recreación. Fundamento teórico metodológicos capitula I. Editorial Pueblo y Educación .2005
59. Pérez Sánchez, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación. Editorial Pueblo y Educación 2002
60. Pudras, MV. Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. 1988. Editorial Pueblo y Educación p 5
61. Pieron m. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos. Editorial Pueblo y Educación 1988

62. Ponce de León, A. La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa). 2000
63. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC. 1985. Editorial Pueblo y Educación
64. Proveyer Cervantes, C. Selección de Lecturas de [Trabajo Social Comunitario](#)
65. Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales, Editorial Pueblo y Educación 2000.--168p.
66. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.2001 Editorial Pueblo y Educación
67. Ramos, Rodríguez, A. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 2001. Editorial Pueblo y Educación p13.
68. Rodríguez, E. y otros. Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. 1989.
69. Rodríguez, Zayda. Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 1985. p. 226.
70. Rojo, Miguel. Metodología de la Investigación. La Habana, Universidad de La Habana. 1987. Editorial Ciencias Sociales.
71. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España. 2000 Editorial Ciencias Sociales.
72. Tabares, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005. Editorial Ciencias Sociales.
73. Tabares, F., El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Editorial Ciencias Sociales.

74. Seminario Escuela Vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros? Medellín 24 y 25 de agosto de 2005. Editorial Ciencias Sociales.
75. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.
76. Torres de Diego, Mario. Fidel y el deporte. Selección de pensamientos. Editorial Deportes.2005.52 p.
77. Vera Guardia, C. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg). 1999.
78. Valdés Casal, Hiram y Col. Introducción a la Investigación Científica Aplicada a La Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1987.
79. Waichman, P. Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW. 1993.
80. Weber, E. El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid. 1969.
81. Zamora, R y García, M. Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales. 1986.

Declaración de autoridad.

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

Dado en Pinar del Río a los 30 días del mes de marzo del 2009.

Lic. Carlos Manuel Sanz Amador
