

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

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

Título: Conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad Las Delicias perteneciente al consejo popular de campo hermoso del municipio San Juan y Martínez.

Autor: Lic. Ernesto Segui Gonzalez

Tutor: Msc Deysi Milhet Cruz

**Pinar del Río, Noviembre del 2009
“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”**

Índice	Páginas
Introducción.	1

Fundamentacion del problema.	3
Problema.	4
Objeto de estudio, campo de acción, objetivo general.	5
Preguntas científicas, tareas científicas.	5
Población y muestra, métodos empleados	6
Capítulo # 1: La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los adolescentes.	10
Características para que un conjunto de actividades sea efectivo.	18
1.3 Valor social y uso del tiempo libre.	21
1.4 La recreación en el tiempo libre.	22
1.5 Recreación física en el consejo popular.	24
1.5 Antecedentes de la recreación en Cuba.	25
1.6 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.	26
1.7 Las actividades en función de la recreación.	28
1.8 Manifestaciones de la recreación física.	34
1.9 Diseño y evaluación del conjunto de actividades físico-recreativas.	34
1.10- Presupuesto de tiempo y tiempo libre.	36
Conclusiones del capitulo I.	37
Capitulo #2 Análisis de los resultados. Fundamentacion del conjunto de actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre.	38
2.1- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.	49
2.2 Análisis de los resultados.	40
2.3 Datos generales de la encuesta.	42
2.4 Resultados de la encuesta.	42

2.5 Participación en las actividades.	43
2.6 Preferencias recreativas.	44
2.7 Conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre.	45
2.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades)	45
2.9 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.	46
2.10 Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas.	48
2.11 Actividades físico-recreativas para los adolescentes	50
2.12 Indicaciones metodológicas y organizativas.	56
Conclusiones del capítulo #2	58

Resumen

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla. El presente trabajo se adentra en la importante temática del tiempo libre y su sana ocupación a través de la práctica de actividades recreativas organizadas. Es por ello que el objetivo del mismo se centre en proponer un conjunto de actividades recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los adolescentes de 13 a 15 años en la comunidad las delicias del municipio San Juan y Martínez. El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, abarcando, entre otros aspectos: la infraestructura recreativa existente, oferta recreativa, datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, así como sus necesidades e intereses recreativos, para lo cual nos apoyamos en diferentes métodos, técnicas e instrumentos investigativos como la observación, la encuesta y la entrevista ,todo esto nos permitió conformar el conjunto de actividades.

Palabras claves:-Tiempo libre

-Adolescentes

-Actividades físico-recreativas

Introducción

La recreación, entendida como 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, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia y una meta de nuestra sociedad cubana actual, por lo que cada día la cultura física y sus distintas salidas como la educación física, el deporte y la recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el desarrollo local.

Por todo lo anterior las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local no pueden asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.” Por esta razón se hace necesario determinar las necesidades recreativas físicas de los consejos populares, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativo físicas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones por parte de los actores sociales del municipio.

Las ofertas de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La planificación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La adolescencia es una etapa en que ocurren varios cambios de estado de ánimo, así como frecuentes aspiraciones del estado afectivo, de ahí que la actividad recreativa sea una forma sana y activa, que mantiene a los adolescentes no solo ocupados, sino motivados y en una comunicación constante entre los miembros de la comunidad, proporcionando el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas, mejorando su nivel de vida, además de fortalecer su personalidad de forma integral.

A la cultura física y en especial, su dirección de trabajo mas amplia, la recreación física se le asigna funciones importantes dentro de esta estrategia, debido a las actividades recreativas o las de dirección general, que permiten efectos muy positivos en la prevención, el control y el cuidado de esta enfermedades.

Constituye una parte de la cultura de la humanidad que expresa valores individuales de la cultura, su contenido específico se fundamenta en el uso racional que da el hombre a su actividad motora con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales.

Desempeña además el papel rector en la actividad física y se integra como factor coadyuvante a los objetivos y tareas encargadas de elevar a su desarrollo más pleno el modo de vida de la población lo cual determina su alcance.

En general las actividades de recreación física ayudan a:

1. Liberar cargas de tensión nerviosas.
2. Aumenta la capacidad de respiración.
3. Aumenta la capacidad de circulación sanguínea.
4. Oxigena todos los tejidos del cuerpo.

5. Consume los excesos de grasa ayuda a la función digestiva.
6. Ayuda a las funciones de eliminación de sustancias tóxicas del organismo.

El programa de recreación física se trazo a partir del año 1998 los proyectos recreativos primeramente como proyectos tipo A, y en el 2006 como integradores comunitarios que tiene la tarea de rectorar en todo el territorio nacional la política de ocupación del tiempo libre a través de las disciplinas física recreativas basadas en actividades lúdicas-recreativas en deportes recreativos y de espectáculos deportivos, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción selectiva y participativa.

Además contribuye a la calidad de vida de la población cubana en la diversidad de grupos etáreos de género y ocupacionales, brindándole opciones recreativas, adecuadas con que llevar el tiempo libre de forma sana, segura y culta como parte de la misión esencial de la cultura física en sus distintos programas del deporte para la prevención de hábitos y conductas que atentan contra la sociedad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez., en la provincia Pinar del Río.

Fundamentacion del problema

Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que nos damos a la tarea de estudiar toda una serie de opciones, gustos y deseos de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez, en la provincia Pinar del Río, los que han referido no contar con una variada oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los pobladores, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en

nuestro país, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma. Si se tiene en cuenta cada vez más las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

A su vez, a través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas, se pudo constatar las dificultades con la programación recreativa, en sentido general, de la comunidad y en específico la dirigida a los adolescentes, derivando en el uso irracional del tiempo libre de estos. Entre las insuficiencias afloradas se resumen las siguientes:

- Poca experiencia de los activistas.
- Falta de variabilidad en la oferta recreativa.
- No disponer de la guía programática actual para orientar esta labor.
- No utilizar las actividades que realmente son del agrado de los adolescentes de esta localidad.

Por lo antes expuesto definimos el problema de nuestra investigación, el cual se plantea a continuación.

Problema:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez?

Objeto de Estudio

Proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción

Proceso de recreación comunitaria para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años.

Objetivo General

Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez de la provincia Pinar del Río.

Preguntas –Científicas

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la importancia del tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas?
2. ¿Cuáles son las principales particularidades de los adolescentes de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez., relacionadas con la ocupación de su tiempo libre?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez para contribuir a la ocupación de su tiempo libre?

Tareas Científicas:

1. Análisis de concepciones teóricas que sustentan la importancia del tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas.
2. Diagnóstico del estado actual en relación a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 13 -15 años de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez
3. Elaboración de las actividades físico-recreativas a ofertar a los adolescentes de la comunidad las delicias pertenecientes al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez para contribuir a la ocupación del tiempo libre.

Población y muestra

El núcleo de nuestra investigación se realizó en la comunidad las delicias, enmarcado en el consejo popular de campo hermoso en el municipio San Juan y Martínez, el que cuenta con una población de 1412 habitantes .Los estudios fueron realizados en 4 circunscripciones con 90 adolescentes tomando como muestra 50 de ellos de los diferentes grupos etario para un 55%, centrándonos como objetivo principal la adolescencia por su característica, de ellos 28 masculinos y 22 femeninos.

La entrevista fue aplicada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación con la comunidad, son ellos:

- 2 Profesores de recreación.
- 1 Director de combinado deportivo.
- 1 Presidente de consejo popular.
- 4 Activistas.

Métodos Empleados

Métodos Teóricos.

Análisis Síntesis: A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del conjunto de actividades recreativas a ofertar.

Histórico Lógico: Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares y programas recreativos anteriores de incidencia positiva en la conformación del presente conjunto.

Sistémico: Esto obedece al carácter de sistema de las actividades recreativas planificadas en nuestra investigación organizada teniendo en cuenta su grado de complejidad y la participación de los factores involucrados.

Métodos Empíricos.

Observación: Se observaron 5 actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el poblado motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Entrevistas: Fue realizada al comienzo de la investigación a las personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

Encuesta: Fue aplicada a la muestra de 50 adolescentes de la comunidad. La misma tenía como objetivo conocer criterios de ellos en cuanto a las ofertas recreativas que se venían desarrollando en el lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias, entre otros elementos.

Presupuesto tiempo: Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo los adolescentes en diferentes horas del día para así de determinar en qué horario disponen de tiempo libre para en base a ello elaborar el plan de actividades.

Trabajo con Documentos: Se realiza con el objetivo de analizar cómo crear un conjunto de actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Métodos Estadísticos matemático.

Estadístico descriptivo

Los datos que se obtengan serán reagrupados y tabulados en tablas confeccionadas al efecto, aplicándoseles, para su análisis la determinación de por ciento.

El interés de la investigación esta encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la cual el adolescente esta expuesto a gustos y preferencias, que no pueden ser decididos con una correcta elección, en la cual este implícito el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos, por lo que el presente trabajo es novedoso desde el punto de vista científico pues trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los adolescentes comprendidos entre 13-15 años en esa comunidad.

El aporte teórico consiste en: establecer los fundamentos teóricos a partir de los elementos existentes en un conjunto de actividades para los adolescentes de esa comunidad, por la significación social que esto reviste en la comunidad.

La significación práctica es una estructuración del conjunto de actividades para los adolescentes de 13-15 años que permita elevar la calidad de vida desarrollando capacidades físicas espirituales y valores necesarios a desarrollar en nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

Con esta investigación nos proponemos diseñar un conjunto de actividades fisico-recreativas para los adolescentes pertenecientes al consejo popular campo hermoso del municipio de San Juan y Martínez, la misma está compuesta por un resumen acerca del objeto de investigación ,la introducción y 2 capítulos, el primero aborda la ocupación del tiempo libre visto desde la recreación ,como uno de los de la cultura física que enfrenta la comunidad y el segundo dedicado al

análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación relacionado con la ocupación del tiempo libre, la caracterización de la muestra y la población y se realizó la fundamentación del conjunto de actividades físico-recreativas, seguidamente la valoración crítica del conjunto a partir del análisis de especialistas y el análisis de la encuesta como instrumento aplicado para ver como se iba comportando la misma mientras se aplicaba, posteriormente las conclusiones y recomendaciones para su posible aplicación así como la bibliografía consultada y anexos. Esta investigación ha sido presentada en la VII conferencia internacional científico pedagógica de educación física y deporte 2009 celebrada en la facultad Nancy Uranga y en el primer Simposio de Educación y Sociedad celebrada en San Juan y Martínez.

Métodos Sociales

Método de investigación-acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 13-15 años de la comunidad, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Aporte Práctico: Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años de la comunidad las delicias del consejo popular “Campo hermoso” del municipio San Juan y Martínez.

Aporte Teórico: Fundamentar teóricamente un conjunto de actividades físico-recreativas, de los adolescentes en edades de 13-15 años de la comunidad las delicias del consejo popular “campo hermoso” del municipio San Juan y Martínez.

Novedad científica: Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un conjunto de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años de la comunidad las delicias del consejo popular “campo hermoso” del municipio San Juan y Martínez.

Capítulo # 1

La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los adolescentes.

El encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los adolescentes de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar cada conjunto que tienen a su cargo la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Es por ello que en el siguiente capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes.

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

Es por eso que muchas veces encontramos 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 Joan Huís Inga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

La problemática del ocio y el tiempo libre es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que aún mucho se debate y se escribe al respecto.

En relación al concepto de tiempo libre, se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen

discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

En la literatura especializada (Zamora y García, 1986), se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es 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) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

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

Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista, lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez, 1982, p 38).

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Puede que la recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su

alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

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

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

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros 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.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendo (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ..."el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre".

Betsy y Stephen (1987, citado por Pérez, 1997), consideran tres elementos del ocio:

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

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

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

Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Por lo que podemos decir que 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.

La recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que este ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre.

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

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 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". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No

obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

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

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

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

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

lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea. Tales habilidades y aptitudes pueden desarrollarse en el tiempo libre, de forma placentera.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia está, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida .

La búsqueda de nuevos territorios, nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

Para el buen funcionamiento de las actividades recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado un adecuado conjunto de actividades físico-recreativas,

el cual debe tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante. Un conjunto de actividades debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

El conjunto debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

El valor de un conjunto de actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

El conjunto de actividades debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Las actividades que componen el mismo deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

1.2 Características para que un conjunto de actividades sea efectivo

EQUILIBRIO

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

DIVERSIDAD

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

VARIEDAD

1. Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
2. Al complementar el conjunto con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

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

Existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se utilizan para planificar el conjunto de actividades, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica.

Los participantes en los conjuntos de actividades físicos- recreativos esperan que estos tengan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Resultados inmediatos
- Que sean divertidos y placenteros
- Que sean económicos
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.

Para la implementación y ejecución de estos conjuntos de actividades en las diferentes esferas siempre existen una serie de problemas, dentro de los que podemos señalar los siguientes:

- Bajos presupuestos.
- Escasez de escenarios.
- Carencia de procesos.
- No hay valoración de las actividades recreativas.
- Poco apoyo de directivos.
- Apatía.

Para obtener éxito en la ejecución del conjunto de actividades recreativas debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Cumpla horarios.
- Vaya un paso adelante.
- Cumpla lo programado.
- Invite y asegure la presencia de directivos.
- Mantenga actitud positiva.
- No suponga, verifique, cuente con lo que tiene.
- No tenga preferencias.
- Comparta con todos los participantes.

- Haga conjunto de actividades corto y ágil.
- Suministre información concreta a los oradores del evento.

Todo este conjunto de actividades físico-recreativas tiene como objetivo además de ocupar el tiempo libre de los adolescentes en la práctica de actividades de sano esparcimiento, la vinculación de estos a la vida en la comunidad como máxima expresión de la vida del ser humano. Por lo que el conjunto que se presenta parte de las necesidades demandadas por ellos, pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y comunitario, en el que tiene cabida todo aquel que quiera formar parte activa de este conjunto con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, todo ello en el marco de una educación del ocio como una forma de contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo de ocio creativo, activo, comunitario y comunicativo, rico y personal.

1.3 Valor social y uso del tiempo libre.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir 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 preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El

despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

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 contenido mucho más diverso que las que se transmiten al 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, su sistema 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, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

1.4 La recreación en el tiempo libre.

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

Pastor (1979), define a la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades

artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

1.5 Recreación física en el consejo popular.

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa, en los consejos populares, los combinados deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física. En relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones de la comunidad en relación a las necesidades físicas recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en la comunidad.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada adolescente considera al otro adolescente como un fin en sí mismo, en ellas los adolescentes 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.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues

dentro de el se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- a. Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b. Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c. Residir en un territorio específico.
- d. Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro "Intervención Comunitaria", la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los, intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de esta valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

1.5- Antecedentes de la recreación en Cuba.

Santos Guerrero (1977), nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Actualmente, la recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

1.6 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis

ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Según Vigostky (psicología general del desarrollo (1988) y retomado por Msc. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigostky (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con

rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

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

Al realizar una caracterización social de los adolescentes de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez se pudo apreciar que tienen una motivación común y es la practica del deporte béisbol, los rasgos de la personalidad que se manifiestan, debido a los rasgos de la adolescencia no son los más correctos, prevaleciendo que todos estudian y participan en las actividades convocadas por la comunidad donde viven.

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

1.7 Las actividades en función de la recreación.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados,

etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a.- Es voluntaria, no es compulsada.
- b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un "sistema deportivo" una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deporte asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema deportivo.

Empecemos entonces por presentar algunas definiciones sobre el sistema organizativo de la cultura física y el deporte:

-El Sistema de cultura física y deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad.

-Se denomina sistema deportivo al "conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado". (Rossi Mori Bruno)

-Refiriéndose al sistema de cultura física como una entidad particular y específica:

“la unidad económica que, a través de una organización, combina distintos factores humanos, materiales y financieros, en unas cantidades determinadas, para la producción de servicios deportivos, con el ánimo de alcanzar unos fines determinados”. (Carmen A. Sacristán, Víctor H. Jerz, José A. Fernández A., Gímanos)

Con independencia del enfoque o el interés científico las definiciones o conceptualizaciones sobre el sistema de cultura física abordan sino todas al menos algunas de sus características generales.

En el sistema de cultura física se manifiestan las siguientes características generales propias de los sistemas:

- 1.-Cualidad resultante. Identificado por la razón de ser o encargo social y los objetivos generales por los cuales se estructura.
- 2.- Composición. El conjunto de elementos, procesos y subsistemas que lo integran.
- 3.- Organización interna o dinámica.
- 4.- Relación con el medio externo.

La gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los medios de comunicación masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades educativo físico deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de alto nivel de consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

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

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

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades , permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

Además proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física individual, en tanto ésta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante , así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida , recreación activa en el tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta que permita la influencia de la actividad realizada en el organismo, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias al participante.

Ambas formas de realización se integran al proceso de la recreación física en la gestión a nivel local puesto que ambas formas contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.

Etapa de diagnóstico:

El diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este esta basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las

cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del conjunto de actividades ,partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudia las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos etáreos.

1.8 Manifestaciones de la recreación física.

En la práctica de las actividades recreativo físicas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimas de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el béisbol posee objetivos diferentes desde la educación física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.9 Diseño y evaluación del conjunto de actividades físico- recreativas:

Al tener fijados los objetivos del conjunto, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, 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 conjunto recreativo creado, en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

Un conjunto de actividades debe contener los siguientes cinco 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 autoritario: Está basado en el conjunto, la experiencia del especialista y sus opiniones.
- e. Enfoque socio-político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del conjunto de actividades.

Clasificación del conjunto de actividades.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Conjunto de actividades quincenal
- _ Conjunto de actividades anual (calendario)
- _ Conjunto de actividades trimestral (temporada)
- _ Conjunto de actividades mensual
- _ Conjunto de actividades semanal
- _ Conjunto de actividades de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Conjunto de actividades infantil
- _ Conjunto de actividades juvenil
- _ Conjunto de actividades de adultos
- _ Conjunto de actividades para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Conjunto de actividades de uso único
- _ Conjunto de actividades de uso constante.

1.10 Presupuesto de tiempo y tiempo libre.

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas, según Rolando Zamora y Maritza García (1988). Es por ello que este concepto nos indica que la realización de una serie de actividades de la vida cotidiana, las cuales en un momento dado pueden ser específicas según el tipo de actividad de que se trate, sería el presupuesto de tiempo, el cual puede determinarse a través del autorregistro de actividades.

La información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre, puede ser aportados por los estudios que se realicen del presupuesto de tiempo. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la

dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto puede estar dado a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, esto está dado fundamentalmente a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena, un mes), lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, entre otras, debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

Conclusiones del capítulo I

En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativas, comunidad, características psicológicas de los adolescentes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar un conjunto de actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad las delicias que contribuya a una recreación sana.

En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

Capítulo #2 Análisis de los resultados. Fundamentación del conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

En este capítulo se muestra, el análisis de los resultados, es decir los instrumentos aplicados en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real, del ámbito de los jóvenes. La fundamentación de la propuesta del conjunto de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre de estos.

Caracterización de la comunidad objeto de estudio.

La comunidad las delicias presenta una densidad poblacional de 1412 habitantes, su ubicación por el norte colinda con el reparto Celia Sánchez, por el sur La comunidad campo hermoso, por el este La Higuera, por el oeste Melones.

En la comunidad radican diferentes centros laborales:

- 2 bodegas
- 2 Escogidas
- 1 placita
- 1 escuela primaria
- 1 consultorios del médico de la familia

Dentro de los principales gustos y preferencia se encuentra la práctica del deporte de fútbol y béisbol además de destacar juegos de mesa preferiblemente el domino y actividades acuáticas en el río que gustosamente llaman mucho la atención.

La comunidad objeto de estudio tiene una extensión territorial de 2 km²

Se caracteriza por ser una comunidad rural, señalando diferencias con respecto a otras en cuanto a:

1. Densidad poblacional
2. Asentamiento poblacional en antigua vegas de tabaco
3. Se caracteriza por el número elevado de profesionales que habitan en la comunidad.

De acuerdo a la posición geográfica de la comunidad las delicias debería ser privilegiada por su cercanía al pueblo en relación a la cantidad de instalaciones sin embargo no cuenta con el total necesarias para la participación de los adolescentes en ellas lo cual se dificulta mucho la recreación y disfrute de las mismas ,de acuerdo a estas características se procede al rescate de actividades y a la planificación de otras tantas no vistas anteriormente lo que nos da la muestra de lo novedoso de este trabajo .En la parte donde se hace referencia contamos con un terreno de fútbol , uno de béisbol y uno de voleibol . Contamos con un excelente círculo social con oferta de música variada donde se pueden realizar bailables y otras tantas actividades mas como domino, dama, parchees etc.

2.1- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 50 adolescentes representativos de la comunidad las delicias los cuales oscilan entre las edades de 13 a 15 años (28 del sexo masculino y 22 del femenino), predominando la raza blanca; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este.Casi todos estudian en la escuela secundaria básica “Antero Fernández”, la cual no se encuentra ubicada dentro del consejo popular, aunque tiene una cierta cercanía con el mismo, la otra minoría estudia en el Pedro Téllez. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas, como los de la zona donde se encuentra la secundaria básica mencionada, Algunos poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, pueden contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento

Sanguíneo, aunque tenemos algunos que son flemáticos, muy pocos de ellos coléricos esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta. (Anexo 6). Un gran por ciento de las actividades que realizan son de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas como son vegas de tabaco etc.

Tabla No.1- Variedad y cantidad de instalaciones en el consejo popular

No.	Instalaciones	Cantidad
1	Terreno de fútbol	1
2	Terreno de béisbol	1
3	Circulo social	1
4	Consultorios	1
5	Combinado deportivo	1
6	Escuelas primarias	1
7	Terreno de voleibol	1

Modulo recreativo de juegos:

- .-Juegos de damas
- .-Juegos de domino
- .-Juegos de ajedrez
- .-Zancos
- .-Suizas
- .- Balones de fútbol
- .- Porterías de mini fútbol
- .- Juegos de béisbolito
- .- Soga
- pelotas de béisbol

2.2 Análisis de los resultados

Resultados de la observación:

Después de realizar observaciones(Anexo No. 1) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en la comunidad, en el período (julio 2008-junio 2009), estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como 1 festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de béisbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo de la comunidad) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una competencia de domino "(la cual se selecciono la pareja ganadora para el torneo

municipal) una simultánea de ajedrez y un torneo relámpago de dama. Dos de las actividades pasivas fueron realizadas, en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Observamos además que la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, destacando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del torneo popular de béisbol, en las áreas son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas lo que es preciso un trabajo bien calificado para que no quede la más mínima sombra para el error.

Tabla :2 Resumen general de las observaciones realizadas							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Idoneidad del lugar	1	20	3	60	1	20
	b-Participación	0	-	3	60	2	40
	c-Calidad	1	20	2	40	2	40
	d-Aceptación	2	40	2	40	1	20

En el resumen de las entrevistas realizadas a los factores involucrados en el desarrollo de la recreación en la comunidad las delicias, se evidencia, la poca variedad y cantidad de las actividades que se organizan y ofertan, no existiendo la sistematicidad necesaria en la realización de las mismas, lo que influye

negativamente en la creación de hábitos de participación y motivación de los adolescentes de la comunidad.

Aun, cuando existe un conjunto de actividades físico-recreativa que parte del combinado deportivo, las actividades planificadas no responden del todo a los intereses y posibilidades de los adolescentes. Además estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, puesto que al no contar con variedades de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser, para evitar resultados como los que se muestran en las encuestas realizadas.

2.3 Datos generales de la encuesta

Con relación a los resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes del lugar, puede verse en la tabla No.3, los datos generales de la muestra encuestada (50) pertenecientes a los diferentes grupos de edades, apreciándose un mayor predominio en el sexo masculino (56%), y en el sexo femenino 44% siendo los grupos de edades más representados los correspondientes a 13-14 años con (76%).

Tabla No.3- Datos generales de la muestra encuestada.

Rango de Edad	Sexo				Total	%
	M	%	F	%		
13-14 Años	20	40	18	36	38	76
14-15 Años	8	16	4	8	12	24
Total	28	56	22	44	50	100

2.4 Resultados de la encuesta.

En la tabla No.4, se recogen los resultados de las encuestas, en lo relacionado al conocimiento de las actividades ofertadas por la comunidad, donde se observa que existe mayor predominio de una respuesta negativa a la pregunta formulada (56%), lo que se generaliza en este grupo de edades, Por su parte el grupo de edad que refiere un mayor conocimiento de la oferta responde al de 13-14 años

(34%), claro esto es porque hay mayor cantidad de la muestra en este grupo de edades donde es también el peor en desconocimiento.

En sentido general se puede plantear que el conocimiento en los adolescentes de la comunidad, de las actividades recreativas que se ofertan en el mismo, es bajo, en lo que puede incidir entre otras causas un débil trabajo en la divulgación y planificación de estas actividades.

Tabla No.4- Conocimiento de las actividades ofertadas. (Encuesta).

Muestra	Rango de edad	Total	Conocen las actividades que se ofertan			
			Sí	%	No	%
50	13-14 Años	38	17	34	21	42
	14-15 Años	12	5	10	7	14
	Totales	50	22	44	28	56

2.5 Participación en las actividades

Atendiendo a los datos reflejados en la tabla No.5, puede considerarse que la participación en las actividades ofertadas es baja, relacionándose con la tabla anterior y lo referido al conocimiento de estas, siendo los torneos deportivos populares (60%) y los juegos de mesa(56%), los de mejor comportamiento. Con relación a la frecuencia de realización, predomina la mensual para la totalidad de las actividades que se organizan.

Al referirse a las actividades recreativas en que participan y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que los torneos deportivos populares y los juegos de mesa son los de mayor preferencia de los adolescentes, se aprecia un predominio de las actividades recreativo físicas. Tabla No.5

Tabla No.5- Participación en las actividades ofertadas y frecuencia con que se realizan. (Encuesta).

Actividades	Participación		M U E S T R A 50	Frecuencia					
	Cifra	%		Semanal	%	Mensual	%	Ocasional	%
Planes de la calle	8	16		-	-	8	16	-	-
Torneos deport. popul.	30	60		4	8	20	40	6	12
Festival dep. recreat.	14	28		-	-	11	22	3	6
Comp. atletismo	7	14		-	-	2	4	5	10
Comp. de voleibol	10	20		-	-	8	16	2	4
Torn. juego. mesa	28	56		-	-	23	46	5	10
Torneos de fútbol	6	12		-	-	5	10	1	2
Festival obj. volante.	8	16		-	-	2	4	6	12

2.6 Preferencias recreativas

Al expresar su nivel de satisfacción por el conjunto de actividades recreativas de su consejo popular, responden que no están del todo satisfechos, ello está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuáles son las que más prefieren quedando como sigue en el siguiente cuadro.

Tabla No.6- Preferencias recreativas. (Resultados de la encuesta).

Muestra	Actividades	Total	%
50	Torneo De Fútbol	20	40
	Juegos de mesa	19	38
	Juegos deportivos de béisbol	27	54
	Excursiones	18	36
	Acampadas	12	24
	Pesca recreativa	9	18
	Comp. Objetos Volantes	14	28
	Juegos De Voleibol	22	44

Partiendo de estos resultados, más el criterio de los especialistas, nuestra experiencia y otros elementos, nos dimos a la tarea de conformar e implementar un conjunto de actividades para los adolescentes de la comunidad las delicias pertenecientes al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez.

2.7 Conjunto de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (50adolescentes), se puede observar en la tabla No.7, los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Tabla No.7 Resultados del estudio de presupuesto tiempo y tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
50	Trabajo o Estudio	6:47
	Transportación	0:34
	Necesidades Biofisiológicas	8:37
	Tareas Domésticas	0:58
	Total de Tiempo Libre	7:44

2.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en la Tabla No.8 un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: Juegos deportivos(1:32), ver televisión (1:27), escuchar música (1:02) y juegos de mesa (0:58). Esto denota una débil realización de actividades recreativas

organizadas, teniendo un considerable volumen de tiempo libre como promedio que resulta ser de 7 horas 44 minutos.

Tabla No.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
50	Ver Televisión	1:27
	Estudiar	0:41
	Escuchar Música	1:02
	Computación	0:56
	Leer	0:39
	Pasear	0:42
	Conversar	0:52
	Juegos Deportivos	1:32
	Ir a fiestas	0.55
	Juegos de Mesa	0:58
	Otras	0.40
	TIEMPO LIBRE TOTAL	7.44

2.9 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.

Con la implementación de la realización de técnicas participativas, forum comunitario: nos permitió mejorar la interrelación entre los miembros, principalmente en los seleccionados, mejorando sus sentimientos, conducta, comportamiento, estos elementos se conectan en el grupo mediante la comunicación de sus integrantes, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Con la aplicación de las diferentes técnicas de intervención comunitaria se motivaron la mayoría de los miembros de la comunidad al debate abierto sobre las ventajas que ofrece la realización de actividades recreativas para ocupar el

tiempo libre y como tributan a la salud y el bienestar de todos, aprenden a conocer las cosas correctas e incorrectas, además de la disciplina de este grupo, sus familiares y otros miembros de la comunidad, la aceptación y comportamiento ante las actividades asignadas, el nivel de conocimiento producto a las respuestas de las diferentes interrogantes, a pesar de las dificultades del medio, la mayoría abordó correctamente las respuestas de las interrogantes de las técnicas participativas, además de seleccionar correctamente las actividades de su preferencia para la actividad recreativa.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad, permitió estimular la motivación y auto confianza a los miembros del grupo, debido a esto la planificación de las actividades fueron adecuadas, a las necesidades sentidas de los adolescentes, además las mismas implicaron autoexigencia y la realización de los esfuerzos se correspondieron con sus sueños, relacionándose con los objetivos futuros del grupo o equipo.

El forum comunitario: 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 del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de la comunidad), 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 esta actividades para los mismos, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la comunidad en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes, 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, estas son personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema de estudio a realizar, el tipo de informante clave utilizados en el estudio fueron: -Los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de la comunidad y el consejo popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referentes a datos valiosos que aportaron al desarrollo de estas actividades, además ellas ayudan 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 de esto la aplicación de estas técnicas facilitó convocar a estas actividades a expertos profesionales y líderes populares para aportar con sus conocimientos la mayor cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los adolescentes de la comunidad.

Los estudios realizados muestran la necesidad de buscar alternativas a partir de las realidades de la comunidad que promuevan la participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana.

2.10 Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas

Introducción

Este proyecto de actividades físico-recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de 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 del desarrollo endógeno de la comunidad, objetiva y existente, puesta a máxima

explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo general de la propuesta

Promover las necesidades recreativas de los adolescentes de la comunidad, a partir de la diversificación de ofertas, según gustos y preferencias en correspondencia con los diferentes sectores poblacionales, incrementando los niveles de participación, contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre.

Objetivos específicos

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.
2. Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes.
3. Incorporar masivamente a la práctica de las actividades físico-recreativas de tiempo libre a los adolescentes de la comunidad.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Promover la divulgación masiva de las actividades físico-recreativas en toda la extensión del consejo popular.
6. Fomentar la cultura recreativa de estos adolescentes, a través de la formación de valores.

2.11 Actividades físico-recreativas para los adolescentes.

Carrera de orientación en el terreno

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

Los miembros de la comunidad deben ser capaces de transmitir las costumbres y tradiciones de su localidad haciendo uso de uno de los valores que caracteriza al pueblo cubano, la hospitalidad, solidaridad, entre otros.

Los adolescentes locales deben ser partícipes de las decisiones tomadas en el consejo popular así como ayudar a las instituciones implicadas en el proceso.

Objetivo:

1- Caracterizar la flora y la fauna endémica de la comunidad mediante la realización de una carrera de orientación.

Desarrollo de la actividad.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la dirección municipal de deporte para desarrollar la actividad con una mayor calidad y organización, se realizará un recorrido por toda la comunidad, se le pondrán pistas y señales en los árboles insignias de la comunidad para que así se familiaricen con ellos, en las señales se les pondrán algunas preguntas de análisis y reflexión sobre los sucesos que hoy ocurren en el mundo, además de hacerle algunas preguntas sobre los principales árboles. Al finalizar se tendrán en cuenta los ganadores para las competencias municipales.

Juego de béisbol

Lugar: Terreno de béisbol.

Frecuencia: Fines de semanas.

Horario: Tarde.

Objetivo:

1- Familiarizar a los adolescentes con nuestro deporte nacional fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo.

Desarrollo de la actividad.

Este juego de béisbol se realizará en el terreno de la comunidad, donde participarán dos árbitros (que serán atletas retirados de la comunidad y del municipio) los cuales impartirán justicia durante el juego. Se dividirán los adolescentes en dos equipos A y B, se jugará a nueve ining, al finalizar el juego se realizará una charla donde intercambiarán con algunos de los atletas de la comunidad que han sido partícipes de equipos municipales o provinciales, compartiendo algunas de sus experiencias.

Los adolescentes de la comunidad deben ser capaces de lograr un buen comportamiento durante la actividad, y además profundizar en el conocimiento de nuestro deporte nacional.

Juegos de voleibol

Lugar: Terreno de voleibol

Frecuencia: Semanal.

Horario: Mañana.

Presentar los resultados obtenidos en la comunidad, así como los del municipio en las distintas categorías y eventos de alto rendimiento.

Objetivo:

1-Sensibilizar a los adolescentes con los logros que ha obtenido el municipio y la comunidad acerca del voleibol.

Desarrollo de la actividad.

Este juego de voleibol se realizará de forma tal que los adolescentes de la comunidad se sientan con la mayor motivación posible, se jugará voleibol de playa, en parejas, a un sistema de todos contra todos con reglas especiales que las impondrá el promotor de recreación que está al frente de la actividad, y la pareja que resulte más ganadora se le informará al municipio para que tenga participación en alguna competencia provincial.

Se realizaran charlas por especialistas del deporte sobre la participación del municipio en los eventos ya sean provinciales o nacionales y se intercambiará con

los adolescentes de la comunidad que han participado en algunos de esos eventos.

Competencia de fútbol vallita.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Fines de semana

Horario: Tarde

Objetivo:

1- Familiarizar a los adolescentes con algunos conocimientos oficiales del fútbol mundial.

Desarrollo de la actividad.

Se convocará por parte de los profesores de recreación con los dirigentes de la comunidad una competencia de fútbol vallita, la misma contará de 5 equipos, donde cada equipo estará conformado por 10 jugadores. Se enfrentarán todos contra todos resultando campeón el equipo que más gane. Jugarán en dos días con tiempos de 20 minutos cada uno y 10 minutos de descanso intercalado. Con el aseguramiento de los técnicos de recreación de la comunidad, los jugadores tendrán derecho a merendar en su tiempo de descanso. Esta actividad es en saludo al día mundial del fútbol. Al finalizar la competencia el equipo ganador se le dará a conocer al municipio para que participe en las olimpiadas que se realizan todos los años.

Maratón comunitario.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivo:

1-Fomentar en los adolescentes sentimientos de responsabilidad ambiental mediante una carrera popular.

Desarrollo de la actividad.

La actividad se inicia promocionando con antelación el maratón o carrera popular, se anunciará de donde se sale, la hora, el día y objetivo de la misma. Se debe tener el aseguramiento en caso de algún incidente durante la carrera, la cual se realizará en un tramo de 1 Km. dentro de la comunidad.

Insertar en la misma alguna de los adolescentes discapacitados los cuales son los protagonistas de esta carrera por lo que tiene un gran significado. Se estimulará a los ganadores después de llegar a la meta, comprobándose si alguno de ellos tiene condiciones como maratonistas y se le informará al municipio para su seguimiento.

Plan de la calle.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivos:

1- Proporcionar a través de diferentes juegos la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas como expresión de sus necesidades en esta edad.

Desarrollo de la actividad.

Las actividades a desarrollar guardarán relación con las conmemoraciones por el 19 de noviembre, estarán integradas por juegos deportivos, pre-deportivos y juegos recreativos.

Una de las finalidades del plan es promover el interés de los adolescentes hacia las actividades deportivas a partir de las diversas formas recreativas existentes.

Para la ejecución del plan, se realizarán las coordinaciones con los CDR para apoyarla.

Se desarrollarán actividades deportivas y pre-deportivas donde se ejecutarán competencias y torneos como béisbol, baloncesto y atletismo; carreras de llantas, juegos de damas, simultáneas de ajedrez.

Festival deportivo recreativo.

Se realizara en conmemoración al 1 de enero.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivos:

1- Concientizar a los adolescentes sobre la importancia que tiene la conservación y cuidado del medio ambiente, a través de la realización de actividades físico-recreativas de una forma sana, útil y culta.

Desarrollo de la actividad.

Inauguración:

- Entonarán las notas del Himno Nacional.
- Formación de los equipos a participar.
- Información de las actividades que se realizarán, el lugar, así como los responsables de cada una y duración de las mismas.
- Distribución de los equipos por cada área.

Actividades:

Se realizarán variadas competencias:

- Competencia de fútbol recreativo (social).
- Competencia de kickimbol (escolar).
- Competencia de voleibol (social).
- Juegos opcionales
- Tracción de la soga.
- Carrera en zancos.
- Trompo, Suiza, yaquis.

El tiempo de duración de la actividad será de dos horas, participaran cinco equipos de 10 integrantes cada uno.

En el marco del festival deportivo se realizará un festival de recogida de materias primas en coordinación con los CDR de la comunidad y se dará a conocer por especialistas la importancia y necesidad de la misma.

Los objetos como latas, tubos de desodorante plástico y pomos plásticos serán utilizados para la realización de otros objetos de uso en las instituciones escolares de la comunidad.

Competencias de dominó

Lugar: Círculo social

Frecuencia: Semanal

Horario: Noche

Objetivo:

1- Familiarizar los adolescentes con este deporte, el cual ha tenido gran alcance a nivel mundial.

Desarrollo de la actividad.

Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la comunidad podrán compartir sus experiencias con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras se les otorgará un premio y competirán en el municipio con parejas de otra comunidad. En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores. Además se escucharán anécdotas relacionadas con el juego que constituye tradición en el espacio comunitario al que hacemos referencia.

Competencias de objetos volantes

Lugar: Local las flores

Frecuencia: Trimestral

Horario: Tarde

Objetivo: Lograr a través de su participación las expresiones de necesidad de las actividades físico recreativas de su edad.

Desarrollo de la actividad.

Se realizara la competencia donde los adolescentes tendrán la oportunidad de intercambiar opiniones con los demás participantes donde se lograra una unión

mutua y placentera, donde el compañerismo será objeto de medición .Participara un jurado en dicha competencia que determinara el objeto mas grande y mas potente, se darán a conocer en el municipio los tres primeros lugares .

Competencia pesca recreativa

Lugar: Presa el gacho

Frecuencia: Mensual

Horario: Mañana

Objetivo: Proporcionar a través de la participación la necesidad que tiene el adolescente de aprender una actividad determinada.

Desarrollo de actividad

Se realizara una competencia de pesca recreativa donde los adolescentes tendrán la ocasión de participar juntos en una actividad y todos que sean de la misma edad, esta actividad consiste en que gana el que mas logre pescar y el que mas grande traiga un ejemplar, esta competencia es muy importante ya que de aquí se puede sacar un ganador para que represente el municipio en las competencias municipales y provinciales que todos los años se realizan en los 169 municipios del país.

2.12 Indicaciones metodológicas y organizativas

Para la puesta en práctica de dicha programación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del municipio y del consejo popular específicamente.

Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa, tanto por los activistas como por los demás factores.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés.

El festival deportivo recreativo requiere una coordinación y planificación mas profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en si misma una sub. área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Para el logro óptimo de los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo además el estado de opinión de los participantes en ellas.

Conjunto de actividades físico-recreativa.

No.	Actividades	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Carrera de orientación	Comunidad las delicias	Mañana	mensual
2	Festival deport. recreativo	Comunidad las delicias	Mañana	Mensual
3	Plan de la calle	Comunidad las delicias	mañana	mensual
4	Torn. de fútbol vallita	Terreno de fútbol	Tarde	F.semana
5	Torneo Pop. de béisbol	Terreno melones	Tarde	F.semana
6	Compet. de objetos volantes	Local las flores	Tarde	Trimestral
7	Competencia de dominó	Circulo Social	Noche	Semanal
8	Maratón comunitario	Comunidad las delicias	Mañana	mensual
9	Competencia de voleibol	Local Las flores	Tarde	Mensual
10	Comp. pesca recreativa	Presa el gacho	Mañana	mensual

Conclusiones del capítulo #2.

En este capítulo se puede observar la caracterización de los adolescentes de la comunidad participantes en este trabajo así como también el análisis de los resultados donde los instrumentos para el desempeño de las tareas científicas están bien aplicados, se fundamenta el conjunto de actividades físico recreativas, se incluye además las tablas necesarias que recopilan los datos para nuestra investigación.

La estructuración de las actividades integradoras dadas en el conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad las delicias se realizó sobre la base de los principios que determinaran la recreación de una forma sana, de sus necesidades, gustos y preferencias.

El conjunto de actividades físico-recreativas diseñado para los habitantes de la comunidad las delicias cumple una función social, histórica, ecológica, cognitiva y formativa.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado un análisis de los resultados según los objetivos y tareas propuestas arribamos a las siguientes conclusiones.

1. El análisis efectuado en los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación, en la que adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. La oferta recreativa existente en la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular de campo hermoso del municipio San Juan y Martínez, es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de los adolescentes en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
3. El conjunto de actividades físico-recreativas queda elaborado adecuándolo a las características, necesidades y preferencias de los adolescentes de la comunidad las delicias perteneciente al consejo popular campo hermoso del municipio San Juan y Martínez.

RECOMENDACIONES

-Realizar las gestiones y coordinaciones pertinentes que permitan la puesta en práctica de la presente propuesta en corto plazo de tiempo.

-En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberán ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en la mejor ocupación del tiempo libre.

Bibliografía

1. Álvarez de Sayas, CM. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
2. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
3. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
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. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
6. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *“1001 Ejercicios y Juegos de Recreación”*. Barcelona. Paidotribo.
9. CD de la maestría.
10. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. ED. Hungría y Hnos.
11. Col deportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) *“PLAN NACIONAL DE RECREACION”* (Bogotá, Colombia).
12. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
13. Contreras, O. (1993). *“Formas de organización y Estilos de Enseñanza”* En AA.VV: a Educación Física y su didáctica” Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
14. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: ED. Universidad de Deusto.

15. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
16. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
17. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Editorial Estela.
18. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
19. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). *Educación en valores con juegos y dinámicas*. Editorial San Pablo, Madrid.
20. Fuentes, Núñez, R. 2001. *Tiempo libre*. España. Revista digital EF deportes.
21. García Ferrando, M. (1990a). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
22. García Montes, M. E. (1996). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio* (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
23. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) *Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio*. La Habana, Editorial Deportes.
24. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En *Investigaciones científicas de la demanda en Cuba*. La Habana, Editorial Orbe.
25. Grushin, O (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social*. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
26. Gutiérrez, R. (1997). *El juego como elemento educativo*. Editorial CCS. Madrid.
27. Hernández Mendo, A. 2000. *Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural*, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).

28. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
29. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires.
30. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
31. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
32. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. inefc
33. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
34. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
35. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
36. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
37. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
38. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
39. Pastor P, J. L. (1979). "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.

40. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
41. Pérez S, A (2002). Tiempo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación.
42. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
43. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capitulo I, Editorial José Martí. Población cubana", La Habana.
44. Perov, OB. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
45. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
46. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
47. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
48. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
49. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
50. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.

51. Reyes Gubert Wilfredo (2006) Aprendiendo Enseñar y Vivir es la clave. Editorial Científica Técnica, La Habana.
52. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
53. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
54. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
55. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
56. Sarramona, J (1988). La animación Socio Cultural. En Jaume Sarramona, Gonzalo Vázquez y Antoni J. Coloni Educación no formal (151, 161).Madrid: Ed. Ariel Educación.
57. Scraton, S. (1995). Educación física de las niñas: un enfoque feminista. Madrid: Morata SL.
58. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
59. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
60. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.
61. Vigostky, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
62. Villa verde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
63. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
64. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Guía de Entrevista.

Anexo #3

Responsabilidad o función: _____

Edad: _____ Sexo: M: ____ F: ____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes en la comunidad?

2. ¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

3. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad?

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

5. ¿Qué actividades predominan?

___ Recreativo físicas ___ Recreativo pasivas. ___ Culturales

Encuesta.

Anexo # 4

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

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__ Ocupación: _____

Cuestionario

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad?

Sí_____ No_____

2-¿En cuáles de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Torneos juegos de mesa _____

- Planes de la calle _____

- Torneos deportivos populares _____

- Festivales deportivos recreativos _____

- Otras ¿Cuáles? _____

3-¿Con qué frecuencia se realizan en la comunidad las actividades recreativas?

Semanal_____ Mensual_____ Ocasional_____

4- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Sí_____ No_____

5- Señale las actividades que según su preferencia, desearía que fueran organizadas en la comunidad.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6- Según su criterio: ¿Cómo valora usted la recreación en la comunidad?

Bien_____ Regular_____ Mal_____

FIRMAS ACREDITATIVAS

Tribunal	Nombres	Firma
Presidente:	_____	_____
Secretario:	_____	_____
Vocal:	_____	_____
Vocal:	_____	_____
Vocal:	_____	_____
Oponente:	_____	_____
Tutor:	_____	_____

Calificación: _____

GRACIAS