

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

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

TÍTULO: Conjunto de Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de edad de la Circunscripción # 61, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “Puerto Esperanza” del municipio viñales de Pinar del Río.

AUTORA: Lic. Sandra Yamirka Padrón Casanova.

TUTORA: Msc. Ana Belkys Amador Cabrera.

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

DEDICATORIA

A mi hijo, para que le sirviera de ejemplo en el día de mañana y siga la senda que yo he transitado y sea un hombre de bien.

A mis padres que tanto ánimo me han dado y la confianza depositada en mí para superar todos los obstáculos y crecerme ante las dificultades.

A Ana Paula Watson Velásquez por darme el apoyo y la fuerza para llegar a cumplir mis objetivos.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora Ana Belkys Amador Cabrera por aceptar tutoriar el trabajo y dedicar parte de su tiempo a orientarme para poder estar hoy defendiendo el título de Master en Actividad Física en la comunidad.

A todos los profesores que nos dieron la preparación necesaria en los diferentes módulos para tener herramientas para trabajar en los diferentes temas escogidos por cada uno de nosotros.

A los trabajadores del joven club de computación de Puerto Esperanza por permitirme prepararme para la maestría en su local y en especial a Yuris Camejo Pérez por dedicar parte de su tiempo en orientarme.

A la Facultad de Cultura Física por darnos la posibilidad de superarnos.

A la Revolución por la confianza que ha depositado en nosotros para ser hombres y mujeres de ciencia.

RESUMEN.

El trabajo aborda un tema de gran importancia para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río. Vinculando las técnicas de intervención comunitaria la cual se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social.

En tal sentido la investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años, propiciándoles nuevos estilos de vida saludables, cambios en sus hábitos y costumbres, a través de la recreación sana, atendiendo específicamente a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes Métodos Teóricos, Empíricos y Estadística descriptiva e inferencial.

Palabras Claves: Tiempo libre, recreación sana, conjunto de actividades físico-recreativas.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I La ocupación del tiempo libre para una recreación sana de los adolescentes de la comunidad	12
1.1 La ocupación del Tiempo Libre	12
1.1.1 La ocupación del Tiempo Libre en nuestra sociedad.....	16
1.2 La recreación de los adolescentes desde la ocupación del tiempo Libre -.....	17
1.2.1 La recreación en Cuba	19
1.2.2 La recreación en la comunidades rurales.....	23
1.2.3 La recreación en la comunidad Rural de Puerto Esperanza.....	24
1.2.4 La recreación Física en el ámbito de la Circunscripción.....	26
1.3 Actividades Físico – Recreativas.....	28
1.4 La Comunidad .Rasgos Fundamentales.....	31
1.4.1 Características típicas del concepto de comunidad.....	34
1.4.2 Clasificación de comunidad.....	35
1.4.3 Los consejos Populares en Cuba, escenarios para el desarrollo de la Recreación Física	36
1.5 Características Psicológicas de la adolescencia.....	36
Capítulo II: análisis de los resultados, Fundamentación y propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12.15 años de la circunscripción No 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza municipio Viñales en la provincia de Pinar del Río.	
2.1 Características de la circunscripción No.61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza	40
2.2 Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo	42
2.3 Diagnóstico Inicial.....	43
2.4 Resultados de los instrumentos aplicados	44
2.4.1 Distribución del presupuesto de tiempo de la muestra estudiada.....	45

2.4.2	Análisis de los resultados de la observación	46
2.4.3	Resultados de la entrevista a miembros del Consejo Popular a promotores de salud y activistas del área	48
2.4.4	Resultados de la encuesta	49
2.4.5	Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria... ..	52
Capítulo III. Propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción No 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza.		
3.1	Principios en los que se sustenta la propuesta para el Consejo Popular de Puerto Esperanza.....	54
3.2	Características de la propuesta	56
3.2.1	Exigencias y regularidades para que se cumpla la propuesta de actividades físico-recreativas	56
3.3	Propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción No 61 del consejo popular de Puerto Esperanza.....	57
3.3.1	Propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas.....	60
Conclusiones.....		74
Recomendaciones.....		75
Bibliografía		
Anexos		

INTRODUCCIÓN.

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trata de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, y de realizar actividades físico-recreativas, las mismas ayudan a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas.

El Sistema de Educación Física, Deporte y Recreación en nuestro país es el encargado de llevar el esparcimiento de una vida más sana y saludable a los más recónditos lugares, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores al 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La necesidad de desarrollar una generación saludable física y mentalmente, obliga a los profesionales de la cultura física a formar individuos integrales capaces de enfrentar las contradicciones cada vez más crecientes de nuestra sociedad, para esto nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El sistema de Educación Física cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento, de ahí que se establezcan análisis de programas y reestructuraciones para llevar a cabo la recreación y con ello la ocupación del tiempo libre.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pashtarov al referirse el dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente", de ahí que la

sociedad no podrá entonces conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales.

Fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los adolescentes (fundamentalmente entre 12 - 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

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

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

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

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc. Los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven

pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

El Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales (mas conocido por el Barrio “el peje”), se caracterizó por ser un barrio sin problemas de carácter social, pues no ocurren manifestaciones delictivas ni antisociales con frecuencia, aunque los ciudadanos que allí residen se sienten carentes de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre, y no cuentan con las condiciones e infraestructuras necesarias para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes.

Al entrevistar los directivos de la comunidad se constató la existencia de un programa rectorado por el combinado deportivo, el cual no funciona a cabalidad ya que en reiteradas ocasiones se suspenden las actividades, ocasionando esto la no sistematización y el descontento de los diferentes grupos etáreos, siendo la ocupación del tiempo libre uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en la misma, destacando la necesidad de planificar, y llevar a vías de hecho, utilizando los recursos con que se cuentan, las acciones y actividades propuestas, para elevar la calidad de vida de los habitantes.

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que está ubicada en una zona rural, electrificada, con servicio de acueducto. Prevalece el sexo femenino en la población y cuenta con una población generalmente vieja, así como el nivel escolar es media y media superior. Las ocupaciones son limitadas, prevalecen los pescadores y las amas de casas.

En su estructura geográfica la circunscripción escogida está enclavada entre la comunidad el Rosario y el mar.

En su estructura política cuenta con un delegado de circunscripción, cuatro representantes de las instituciones estatales así como de organizaciones de masa.

Cuenta con grupo poblacional de 656 habitantes de los cuales: 76 son adolescentes, estructurada por 13 CDR con 407 miembros, con un bloque de FMC con 9 delegaciones de base y una asociación de Combatientes de la Revolución, con 27 afiliados, distribuidos en 2 núcleos del PCC con 33 militantes y 35 de la UJC.

Al entrevistar a los activistas y promotores culturales de la comunidad se constató que no existen instalaciones que faciliten el desarrollo de dichas actividades, los adolescentes coinciden en que las ofertas son muy escasas, no cuentan con terreno para realizar las actividades recreativas solo cuentan con un área rustica que pertenece a la escuela primaria 26 de julio y las restantes actividades tienen lugar en las calles aledañas a la circunscripción.

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 física sea recreativa una forma sana y activa, que mantiene a los adolescentes no solo ocupados, sino motivados y en comunicación constante con 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.

Esta propuesta esta dirigida a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular de Puerto Esperanza del Municipio Viñales, considerándose una zona rural. Para nuestra investigación seleccionamos una muestra de 40 adolescentes que representan el 52,6% de la comunidad.

A través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas se pudo constatar las dificultades con la programación deportiva recreativa de la comunidad y en específico de los adolescentes, estas traen consigo el uso irracional del tiempo libre, sobresaliendo 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.

- Las actividades no están acorde con los intereses de los adolescentes.
- No existe una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre.
- No existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, solo su interés por la cría de palomas.
- No existen áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

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

Valorando la significativa importancia que tiene el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos en nuestro país y específicamente en nuestro Consejo Popular y que de esta forma encuentren una manera de ocupar su tiempo libre a través de las diferentes actividades recreativas logrando así una mejor forma de recrearse, las deficiencias detectadas en las encuestas a los adolescentes de la comunidad, entrevistas realizadas a los promotores de recreación junto con el análisis de los programas de recreación existente en relación con el proyecto integrador denota que el **problema** de nuestra investigación radica en:

Problema Científico: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de edad de la Circunscripción # 61, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río?

Teniendo como **Objetivo:** Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río.

Objeto de estudio.

Proceso de ocupación del tiempo libre.

Campo de Acción.

Proceso de la recreación en la comunidad de Puerto Esperanza en la circunscripción # 61.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son las concepciones históricas y teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuáles son las principales particularidades e intereses físicos-recreativos de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río, en cuanto a la ocupación del tiempo libre y a la participación en actividades físico-recreativas?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar a los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río?

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Fundamentación de las concepciones históricas y teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años a nivel nacional e internacional
2. Diagnosticar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la Comunidad perteneciente al Consejo

Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.

3. Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río.

Métodos Científicos: Materialista- Dialéctico.

Métodos Teóricos

1. **Histórico-Lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del conjunto de actividades.
2. **Análisis y Síntesis:** Para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.
3. **Inducción-Deducción:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años del Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río, y para el análisis y reflexión de los conocimientos, posibilitando combinar los diferentes contenidos (Actividad física-recreativa, Tiempo libre) visto de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones y asegurar una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Método Social

Investigación –Acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61 del Consejo

Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales en Pinar del Río, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Métodos Empíricos

Observación: Efectuada a 5 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de marzo - mayo del 2008 con el propósito de corroborar el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio. (Anexos # 4 y 5).

Encuesta: Aplicada a los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como las preferencias de las actividades físico-recreativas a partir de sus gustos y preferencias. (Anexo # 7).

Entrevista: Se les realizaron a las personas (12) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Directora del Combinado Deportivo # 2, Profesores de recreación y activistas), para conocer las opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades recreativas a partir de su secuenciación, sistematización y viabilidad en el lugar. (Anexo # 6).

Estudio de Presupuesto Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades (Anexos # 2 y 3), aplicado a la muestra de 40 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Análisis documental: Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

Técnicas de intervención comunitaria: Con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, jóvenes y al delegado de la circunscripción donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se invitó a la exposición

espontánea de sus opiniones realizándose en el mes de enero de 2008, en forma de asamblea abierta.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

Fórum comunitario: Se efectuó un debate con los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades-recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Observación psicológica encubierta: Se realizó, en los meses marzo - mayo del 2008 a la muestra de adolescentes, para comprobar como se manifiestan estos adolescentes en relación con su temperamento y en relación con el grado de motivación de estos por las actividades-recreativas. Se partió de una guía la cual evidenció el grado de motivación y el temperamento que presentan los adolescentes.

Estadística descriptiva e inferencial.

Utilización de la Estadística: Descriptiva inferencial, en la tabulación y procesamiento de los métodos empíricos y para ello confeccionamos tablas extrayendo datos valiosos utilizados en la investigación.

Población y Muestra:

Población.

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la Circunscripción # 61, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza municipio Viñales de Pinar del Río el cual está conformado por un total de 656 personas.

Unidad de Análisis:

La componen todos los adolescentes comprendidos en las edades entre 12-15 años, los cuales son un total de 76. Además al delegado de la circunscripción y los 13 presidentes de los CDR.

Muestra:

La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde con el 52,6 % de la **Unidad de Análisis**

Selección muestral: Aleatoria simple ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

La actualidad e interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la cual el adolescente está expuesto a múltiples influencias que pueden incidir en sus gustos y preferencias, y su correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar. La misma se enmarca en la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 61, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río y trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años en esta comunidad en particular.

El **aporte teórico** consiste en establecer los fundamentos teóricos a partir de los elementos existentes, y la significación social que esto reviste en la comunidad, permitiendo ser generalizados a otras zonas, teniendo en cuenta las particularidades de las mismas.

La **significación práctica** está dada por la estructuración de un conjunto de actividades físico-recreativas para los adolescentes entre 12-15 años, que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

La **novedad científica**: Está dada en la selección de las actividades la cual se realizó teniendo en cuenta las que son más apropiadas para las características

Psico-motrices de estos adolescentes en particular. Las características geográficas del territorio. Los recursos económicos y materiales existentes. La disponibilidad del tiempo libre de los adolescentes. Todo esto con el apoyo del grupo de trabajo del Consejo Popular y los factores de la comunidad, esperamos como resultado ocupar el tiempo libre de los adolescentes.

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Evento Universidad 2010 en mayo del 2009

XVII Fórum Provincial de Ciencia y Técnica I convención provincial AFIDE junio 2009

Fórum Municipal de Ciencia y Técnica junio 2009 Dirección Municipal de Deportes

Evento Científico Municipal Viñambiental junio 2009.

CAPÍTULO I LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE PARA UNA RECREACIÓN SANA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD.

Después de más de una década de utilización de los Combinados Deportivos, mantienen el mismo objetivo el cual es, satisfacer las necesidades sociales e individuales de la práctica de Actividad Física y Deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la salud, por lo que la recreación permite exaltar los más altos valores humanos y el progreso y la defensa de la patria. 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 la elaboración de actividades físico-recreativas que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes. Además que nos permitirá adentrarnos en el estudio de nuestro objeto de investigación.

1.1 La ocupación del Tiempo Libre.

Como sabemos el tiempo libre, es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores. La literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre, muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

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

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

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad. La característica más importante de las actividades para ocupar el tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejerzan una acción formativa 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 a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Según Grushin, O (1996) en el libro *Tiempo Libre y Desarrollo Social* nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

Según Rodríguez. E (1982), p38. 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”.

Del análisis realizado podemos plantear que la Recreación y el Tiempo libre vista como un fenómeno de consumo reproductivo se presenta como fenómeno sociocultural, como plantea el profesor Moreira. R (1979) en su libro “La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales”.

A partir de estos criterios podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, la recreación y el tiempo libre de las personas es un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha.

El sociólogo Dumazedier (1964), afirma que el ocio cumple tres funciones:

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

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice...”es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. De ahí que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social”.

También O.G. Petrovich en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

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

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

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

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar a partir de los gustos y preferencias que tienen los adolescentes y la oferta y demanda que hay en la comunidad para poder ocupar el tiempo libre y poder llevar a cabo una recreación sana y saludable, por lo que las actividades físico-recreativas son elementos condicionales para el bienestar de los adolescentes y estas realizadas de forma regular es una conducta saludable para los mismos asumiendo de ahí que las actividades físico-recreativas fortalecen a los adolescentes y los preparan para el pleno disfrute de la vida y para un mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

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.

1.1.1 La ocupación del tiempo libre en nuestra sociedad.

En nuestro país las 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 de nuestro país, 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.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Refiriéndonos a la temática específica de nuestra investigación podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya debe cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional es consecuente con el desarrollo social actual, lo que ha permitido esta concepción de trabajo, para la que se han tenido en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos inherentes a esta actividad.

- La realidad objetiva de cada lugar.

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad. La organización de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

1.2 La Recreación de los adolescentes desde la ocupación del tiempo libre.

La recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que 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.

Esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre.

Para Joffre Dumazedier (1964), 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.

Si analizamos otra definición dada por el 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". Si analizamos esta definición vemos como el autor le imprime un sello socializador, pero no queda claro el desarrollo que le propicia al adolescente y de forma general al individuo, de ahí que podamos analizar otras definiciones que nos permita más poder acercarnos a los elementos epistemológicos del concepto para poder llevar a cabo una recreación sana y saludable en nuestros adolescentes.

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.

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Pastor (1979-80) al realizar su definición sobre 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 su 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.

Valorando todos estos criterios dados por los diferentes autores asumimos como recreación : Aquella actividad humana, libre, que se realiza de forma individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, brindándole la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten su integración comunitaria y al encuentro de si mismo y a su felicidad.

1.2.1 La Recreación en Cuba.

La Recreación ha ido 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, por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos (adolescentes), sino también políticas recreativas que integren a la comunidad.

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, la demanda de prácticas de actividades físico-recreativas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. El trabajo de la Recreación Física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la Dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, como parte de la batalla de ideas.

Cinco ideas básicas:

- La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la Recreación Física es, sin dudas satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será

un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. El Sistema de Cultura Física y Deporte de Cuba asume como su razón de ser y encargo social lo siguiente:

Satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de actividad física y deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la salud, la recreación, la “Exaltación de los más altos valores humanos” y El progreso y la defensa de la patria. Según Rodríguez-Espinet.

El encargo psicosocial se traduce en objetivos para los diferentes niveles de sistematicidad del sistema y en especial para sus organizaciones básicas alcanzándose los mismos a través de los servicios de actividad física y deporte.

En términos generales podemos identificar como objetivos generales del sistema de cultura física los siguientes:

La práctica o realización de actividades físicas, agrupadas principalmente en las áreas de deporte, educación física y recreación.

La contribución a través de esta práctica a la formación integral del hombre.

La contribución y fomento de la cultura física.

La contribución al incremento de la calidad de vida de los miembros de la Sociedad.

El esparcimiento y uso creativo y formativo del tiempo libre.

La contribución a la creación y desarrollo de imagen, prestigio y jerarquización.

Política y económica.

El encargo social al traducirse en objetivos para las instituciones del sistema de cultura física y deporte satisfacen los siguientes grupos de necesidades:

Formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.

Recuperación y mantenimiento de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.

Alto rendimiento deportivo.

Recreación, esparcimiento y ocupación formativa y creativa del tiempo libre.

Todo sistema organizativo posee además de sus objetivos intrínsecos o esenciales, otros que dimanan de su relación con el entorno social en el cual desarrolla su actividad y en tal sentido deberá procurar respuestas e influencias

positivas, “las organizaciones saben que tienen una responsabilidad con el medio ambiente externo en el cual actúan.

En este sentido los sistemas de cultura física tienen una relación directa con los sistemas, de salud, educacional, productivos, de defensa, etc., y asumen determinados objetivos que dimensionan la actividad física hacia otras esferas y sectores de la sociedad, actuando como medio para el logro de esos otros objetivos sociales o como estrategia para su consecución.

Ese sería el caso de programas o servicios de actividad física que se desarrollan con el propósito de incrementar la ocupación y alternativas de tiempo libre en zonas de alto riesgo por motivos de violencia, drogadicción, etc. Aquí el objetivo de la práctica de las actividades físicas se sitúa en primer lugar como una contribución a la gobernabilidad, al logro de un propósito social y no como satisfacción de necesidades de movimiento y perfeccionamiento físico, si bien, de lograrse ambas cosas se alcanzaría un elevado nivel de eficacia.

Ahora, esa práctica de actividad física, se produce tomando en consideración varios elementos: el modo, la forma, los medios y la evaluación.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer la práctica de actividad física y deporte como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte.

Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de cultura física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física y deporte.

Relación necesidad-satisfacción.

Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que conocemos como demanda de actividad física y deporte.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física y deporte.

1.2.2 La Recreación en comunidades rurales.

La organización de la Recreación Física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y Consejos Populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

Para la recreación física rural a partir del potencial endógeno, parte del contexto socio – recreativo de Cuba y en específico de Puerto Esperanza en el municipio de Viñales, donde se tienen en cuenta las políticas deportivas recreativas y programas nacionales dictadas por el organismo INDER, las cuales se centran en el principio de “El deporte , derecho del pueblo”, muy relacionada con la tendencia pedagógica “Deporte-recreación o deporte para todos”, tendencia que se presenta como liberadora, promoviendo las estancias al aire libre con una proyección de salud, cambios de ambiente, vida física espontánea y en contacto con la naturaleza, facilidad para el establecimiento de relaciones humanas y la ausencia de competición, entre otros.

La organización de la recreación física en comunidades rurales le presta particular importancia, pues los municipios y Consejos Populares se estructuran en pequeños caseríos, asentamientos poblacionales y barrios que conforman circunscripciones

alrededor de núcleos o unidades de producción como son las Cooperativas de Producción Agropecuarias (CPA), Cooperativas de Créditos y Servicios (CCS), Unidades Básicas de Producción Cooperativizadas (UBPC), las cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. Sus necesidades atemperadas al tipo de comunidad, exige de una recreación acorde a su contexto.

1.2.3 La Recreación en la comunidad rural “Puerto Esperanza”.

En el caso del consejo popular de “Puerto Esperanza”, por las diferencias culturales que se manifiestan entre sus trece circunscripciones, las proyecciones estratégicas de la recreación física deberán interpretarse atendiendo a los siguientes contextos rurales:

- Contexto Político e Ideológico: Las actividades se programan por interés especial de la dirección del Grupo Comunitario del Consejo Popular en correspondencia con el encargo social de gobernabilidad. Estas siempre tendrán un enfoque educativo y servirán como complemento de celebración de una fecha histórica, la celebración de un acontecimiento económico, cultural o político junto a otros proyectos de factores diversos de la comunidad. (El día del pescador, Semana de la cultura, la fiesta de la Ceiba, Acto por la emulación por la sede del 26 de julio, día del campesino, etc.).
- Contexto Socio-cooperativista: Las actividades recreativas estimulan a las familias agrupadas en cooperativas y uno de los objetivos principales es crear y mantener un clima socio-psicológico positivo por la producción de alimentos para la comunidad. Las actividades asumen un carácter más filial y afectivo pues son los miembros de la comunidad quienes participan y conocen de los gozos e interioridades entre los núcleos familiares.

Contexto Deportivo: Las actividades recreativas se caracterizan por la práctica sistemática de deportes calendariados como son el béisbol, el fútbol y el sofbol entre otros; también asumen actividades programadas como espectáculos de exhibición o competencias municipales, provinciales o nacionales, donde los miembros de la comunidad actúan como espectadores.

A partir de estos elementos asumimos que las actividades recreativas deben estar regidas por diferentes principios, de ahí que se asuman los principios de Peña Ángel M (2006). Estrategia recreativa física para la diversidad rural desde una perspectiva de desarrollo endógeno <http://www.monografias.com> y sobre la base de ellos proponer los que sustentan la investigación.

- Principio de Carácter Consciente: Es reconocer el papel protagónico, comprometido y decisivo de los actores sociales en el proceso como realidad social para su transformación y la del proceso.
- Principio de Totalidad: Es comprender e interactuar con la Recreación Física como una totalidad sin reducirla a sus partes, impone la asunción de un enfoque político entre el principio de la complejidad.
- Principio de Complejidad: Comprender la Recreación Física como proceso multidimensional, a través de un pensamiento transdisciplinar.
- Principio de las Contradicciones Dialécticas: Relación entre los procesos y fenómenos expresados en las relaciones contradictorias entre el todo y las partes, entre ellas y entre las expresiones del todo.
- Principio de Carácter Configuracional: Es reconocer en el proceso niveles de esencialidad, cualitativamente superiores y en desarrollo a través de relevar rasgos, cualidades, relaciones y regularidades que permitan expresar la naturaleza contradictoria, compleja, irregular y diferenciada de la Dirección de la Recreación Física.
- Principio de la Infinitud del Conocimiento: Es considerar el papel de las representaciones de los actores sociales y sus significados como aproximaciones sucesivas a la realidad, en el camino de la construcción teórica como configuraciones en un contexto histórico-social.
- Principio de la Masividad Deportiva: Se interpreta como el Movimiento Deportivo Popular que tributan al disfrute, salud y selección de talentos. La masividad es un principio que cobra vida en la movilización de todo el pueblo en la práctica de las actividades físicas y deportivas, para lo cual, el papel de las organizaciones estatales y las organizaciones políticas y de masas es esencial en el empeño de cumplir con el mismo.

- Principio de la Dirección Participativa: Esta forma de dirección considera como criterio técnico profesional el trabajo en grupos humanos y en ella prevalecen como condición esencial la determinación de los intereses comunes, objetivos, motivaciones del hombre como sujeto de la actividad que realiza.
- Principio El Deporte, Derecho del Pueblo: Derecho de todos los actores sociales a la práctica del deporte y las actividades recreativas físicas. Para garantizar que todos los ciudadanos tengan acceso a las instalaciones y a los medios para el disfrute de la Recreación Física y el Deporte se establece la igualdad de derechos y deberes ciudadanos en el capítulo VI: "Igualdad". En su artículo 41 refleja: "todos los ciudadanos gozan de iguales derechos y están sujetos a iguales deberes". El artículo 43 plantea: "El estado consagra el derecho conquistado por la Revolución de que los ciudadanos, sin distinción de raza, color de la piel, sexo, creencia religiosa, origen nacional y cualquier otra lesiva a la dignidad humana disfruten de los mismos balnearios, playas, parques, círculos sociales y demás centros de cultura".
- Principio de la Formación de Valores: Este principio refleja que la actividad física es un medio ideal para la formación de valores ciudadanos. Cualquier actividad física que se desarrolle entre los miembros de una comunidad, propicia la formación de valores como expresión de los intereses de la misma. El Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte, al que lo prestigia un enfoque humanista, está encaminado a la formación de un hombre integral, con sólidos valores patrióticos y de convivencia social como el compañerismo y la camaradería.
- Principio de Eficiencia y la Eficacia: Asume un carácter estratégico y permanente del proceso mediante su constante perfeccionamiento en correspondencia con el nivel de satisfacción de los actores sociales, considerando el empleo de recursos económicamente planificados y utilizados de la mejor manera.

1.2.4 La Recreación Física en el ámbito de la Circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder

transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

1.3. Actividades Físico-Recreativas

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

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, 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 físico-recreativas 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.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes, canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales, no tiene fronteras de tiempo o espacio. Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica

de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación del tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Cómo tal es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen cinco factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

Para el buen funcionamiento de las actividades físico-recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado una adecuada selección la cual debe tener en cuenta que lo más importante es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.

Este conjunto de actividades físico-recreativas debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para todos los adolescentes, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad.

Estas actividades deben 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 elementos exclusivos. Los deseos y los intereses de los adolescentes y por consiguiente de la comunidad, están limitados por experiencias vividas por lo que estas actividades deben ser lo suficientemente dinámicas y flexibles para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Estas actividades deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a los adolescentes en el transcurso de su vida, existiendo un equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Permitiéndonos hacer modificaciones en el actuar de los adolescentes, desarrollando un conjunto de actividades para el desarrollo armónico de los mismos en la comunidad y que el disfrute sea amplio y multilateral, consolidándose las relaciones interpersonales entre los diferentes grupos de esta edad en la comunidad.

La actividad físico-recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la sociedad y estas en correspondencia con los problemas y beneficios de la comunidad, para que sea más efectiva la dinámica recreativa del barrio.

1.4 La Comunidad. Rasgos fundamentales.

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 ocupadas en actividades sanas.

El concepto de comunidad ha sido tratado por innumerables autores en el transcurso de los años, dentro de los cuales podemos señalar a Rappaport (1980): El cual plantea que la Comunidad no es más que un grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, además podemos citar a Henry Prat(1982): El cual plantea que es un área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.

También muchos autores cubanos han investigado sobre este tema planteando que la Comunidad constituyen como grupo humano, donde se comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico, la cual tiene una presencia en el tiempo apoyada en un conjunto de actividades económicas, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, se sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e

histórica común y comparten características e interés comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich.F (1971) plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto “Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si “.

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

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. (María Teresa Caballero Riva Coba 1995).

Los objetivos del trabajo comunitario en Cuba son potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma

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

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores los cuales relacionamos a continuación.

Augusto Comte (1942): Para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Robert Mcleaver: Define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleaver 1944).

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

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

María Teresa Caballero Riva Coba (1995) define comunidad como: “El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de

personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Comunidad – a juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis 2000 – es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados la investigadora considera que nuestra comunidad reúne todos los requisitos para ser llamada comunidad ya que está determinada por un espacio físico, ambiental, geográficamente determinado donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, con semejanzas en los intereses, objetivos y funciones, con sentido de pertenencia ,donde las decisiones se toman sobre la base de las necesidades de la mayoría.

1.4.1 Características típicas del concepto de comunidad:

- ❖ Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
- ❖ Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
- ❖ Carácter histórico y dinámico.
- ❖ Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
- ❖ Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez que generadores, de esa cultura.
- ❖ Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.

- ❖ Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.
- ❖ Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

1.4.2 Clasificación de comunidad:

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

De ahí que el trabajo comunitario tiene como objetivo:

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

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros

sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

1.4.3 Los Consejos Populares en Cuba, escenarios para el desarrollo de la Recreación Física.

La distinción de los antecedentes y de lo que a nuestro juicio son los elementos principales del origen de este nuevo eslabón de gobierno cubano, los Consejos Populares, se ha llevado a cabo a partir del criterio de identificar como tales aquellos elementos estructurales o funcionales de la organización política y administrativa de la sociedad cubana, reconocidos explícitamente como influyentes en el proceso de gestación e instrumentación de los Consejos Populares, o los que valoramos que en alguna medida forman parte del sistema del Poder Popular con el objetivo de acercar o fortalecer la relación entre el nivel central municipal y la base, cuestión esta que ha sido un objetivo cardinal manifiesto como inspirador de la idea de los Consejos Populares.

La Asamblea Nacional del Poder Popular en uso de las atribuciones que le están conferidas en el artículo 75, inciso b), de la Constitución de la República, ha adoptado la siguiente: Ley de los Consejos Populares No. 91

1.5 Características Psicológicas de la adolescencia.

En la adolescencia, el niño mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del

adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

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

Los adolescentes no se oponen a la moral adulta, sino a la "moral de obediencia" que en ocasiones el adulto trata de imponer, por lo que no necesariamente las relaciones entre los adolescentes y los adultos deben adquirir un carácter de conflicto.

También la familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar este adolescente debe responder a un conjunto de exigencias, en función de su desarrollo como personalidad.

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

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

el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo.

Existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual).
- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal.
- ❖ Es un período de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.

- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando adoptan su orientación sexual definitiva.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

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

CAPÍTULO II. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS, FUNDAMENTACIÓN Y PROPUESTA DE UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA CONTRIBUIR A LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 12-15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 61 DE LA COMUNIDAD PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR PUERTO ESPERANZA DEL MUNICIPIO VIÑALES DE PINAR DEL RÍO.

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 61 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de Puerto Esperanza del municipio Viñales de Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el conjunto de Actividades Físico-Recreativas propuestas.

Se realizó un estudio exploratorio acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en los adolescentes entre 12-15 años, utilizándose varios instrumentos descriptivos, pues va investigando las causas del objeto de investigación y estudia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un conjunto de actividades físico-recreativas.

2.1 Características de la Circunscripción # 61 del Consejo Popular Puerto Esperanza.

A través de una revisión documental realizada con el apoyo del Presidente del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar. La circunscripción # 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza es una zona rural conocida por el Barrio “El Peje” es un barrio precario aunque hace algún tiempo ha mejorado su situación, esta electrificado posee abasto de agua aunque en ocasiones se dificulta, el mayor problema hoy es la reparación de las viviendas afectadas por el paso de los ciclones, el nivel cultural que predomina es noveno y doce grado, la profesión que prevalece es la de pescador y amas de casas, limita al este con el potrero de perico, al oeste con la circunscripción # 62, al sur con la # 64 y al norte con el

Mar, es un territorio o un espacio ambiental donde esta enclavada una escuela primaria, la cooperativa pesquera, la unidad de guarda frontera, la base de pesca deportiva y el Combinado Deportivo # 2, la casa de cultura, el Cine Mar, el círculo social, el correo, la oficoda y dos bodegas.

Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses y necesidades.

Cuenta con dos zonas la 40 y la 59, con un total de 13 CDR, 9 delegaciones de la FMC con 1 bloques, 33 militantes del PCC, 35 de la UJC, 27 combatientes y tiene un total de 76 adolescentes y una población general de 656 habitantes.

La organización de la recreación física en comunidades rurales le presta particular importancia, pues los municipios y consejos populares se estructuran en pequeños caseríos, asentamientos poblacionales y barrios que conforman circunscripciones; alrededor de núcleos o unidades de producción como son las Cooperativas de Producción Agropecuarias (CPA), Cooperativas de Créditos y Servicios (CCS), Unidades Básicas de Producción Cooperativizadas (UBPC); las cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. Sus necesidades atemperadas al tipo de comunidad, exige de una recreación acorde a su contexto.

En el caso del Consejo Popular de “Puerto Esperanza”, por las diferencias culturales que se manifiestan entre sus trece circunscripciones, las proyecciones estratégicas de la recreación física deberán interpretarse atendiendo a los siguientes contextos rurales:

- Contexto Político e Ideológico: Las actividades se programan por interés especial de la dirección del Grupo Comunitario del Consejo Popular en correspondencia con el encargo social de gobernabilidad. Estas siempre tendrán un enfoque educativo y servirán como complemento de celebración de una fecha histórica, la celebración de un acontecimiento económico, cultural o político junto a otros proyectos de factores diversos de la comunidad. (El día

del pescador, Semana de la cultura, la fiesta de la Ceiba, Acto por la emulación por la sede del 26 de julio, día del campesino, etc.).

- Contexto Socio-cooperativista: Las actividades recreativas estimulan a las familias agrupadas en cooperativas y uno de los objetivos principales es crear y mantener un clima socio-psicológico positivo por la producción de alimentos para la comunidad. Las actividades asumen un carácter más filial y afectivo pues son los miembros de la comunidad quienes participan y conocen de los gozos e interioridades entre los núcleos familiares.
- Contexto Deportivo: Las actividades recreativas se caracterizan por la práctica sistemática de deportes calendariados como son el béisbol, el fútbol y el sofbol entre otros; también asumen actividades programadas como espectáculos de exhibición o competencias municipales, provinciales o nacionales, donde los miembros de la comunidad actúan como espectadores.

2.2 Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.

Es de 40 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años donde predomina 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 intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultes, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en la escuela secundaria 27 de Noviembre de la localidad, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a 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 y organizadores siempre que estos sean ejemplos conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos

alguno que son Flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta (Anexo No1).

Los adolescentes de esta Circunscripción al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, criar palomas para negociar, al igual que pescar y los gallos , etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud.

2.3. Diagnóstico inicial.

Después de confeccionado los diferentes grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: La lluvia de ideas, donde el profesor lanza una idea sobre que actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que se les ocurra y el profesor las anotara todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce el tema, este actúa como facilitados pero sin inferir ningún planteamiento.

Para evitar que producto de la rivalidad que se pueda crear entre los grupos que participan en estas actividades, ya que todos no son de los mismos CDR, incluimos la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

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

Se les hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico-recreativas que se realizarán, se escucho y valoro sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que debe hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel optimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades. Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tienen las actividades físico-recreativas en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

2.4 Resultados de los instrumentos aplicados.

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos en la investigación se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que se cuentan, instalaciones, medios de los que disponemos para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de estudio.

2.4.1 Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades). (Anexo 2 y 3).

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (40 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio, días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo o estudio 6 horas y 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades biofisiológicas utilizan 10 horas, tareas domésticas 25 minutos, actividades de compromiso social 20 minutos y destinan de tiempo libre 6 horas y 30 minutos.

Tabla 1 Actividades principales entre semana

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
40	Trabajo o Estudio	6:05
	Transportación	0:40
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	6.30
	Total	24 :00

Tabla 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.50
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	juegos de mesa	0.40
	Visitar amigos	1.06
	pescar	1.16
	TOTAL	6.30

Como se expresa en la Tabla.2 las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la circunscripción # 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza (6 horas y 30 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1hora y 26 minutos, Pescar promedio de 1hora y 16 minutos , visitar amigos 1hora y 6 minutos y, las demás actividades como son practicar deportes, estudiar ,juegos de mesa (dominó), y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

2.4.2 Análisis de los resultados de la observación. (Anexo 4 y 5)

Se observaron 5 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, en el período Marzo - Mayo de 2008, 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 fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos 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, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Observamos además que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización de los Torneo de béisbol y softball son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado 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.

Tabla No3. Resumen General de las Observaciones Realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

2.4.3 Resultados de la entrevista a miembros del Consejo Popular, a los promotores de salud y activistas del área. (Anexo 6).

Coincidiendo en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad reconociendo que:

El 100% coincide en que las actividades que se ofertan son limitadas, poco variadas y poco sistemática

El 85% coincide en que la idoneidad del lugar no es buena pues impiden el desarrollo de las actividades con calidad.

El 100% coincide en que la frecuencia de las actividades es mensual.

El 100% no domina el programa de recreación de Actividades de recreación para el Consejo Popular.

El 90% plantea que las causas que impiden el desarrollo de las actividades recreativas en el Consejo Popular son la carencia de medios para poder desarrollar las actividades, la poca divulgación y coordinación de las mismas. La morosidad de los promotores, profesores y animadores en la labor que realizan, la poca motivación que tienen a la hora de realizar las actividades y no saber aprovechar los recursos del entorno inmediato.

El 100% refiere que los elementos que se deben tener en cuenta para ofertar las actividades son los gustos y preferencias de la población, los locales y los medios recreativos, pero no siempre se tienen en cuenta y se realizan las actividades para cumplir.

La planificación, la coordinación y el aseguramiento no son los más adecuados, por lo que la mayor parte de la recreación se concreta a la forma de realización individual por parte de los adolescentes de esta comunidad.

La recreación se queda en un plano muy general

El 90% se refiere a que las actividades que predominan son las físico-recreativas.

Valorando estos resultados podemos apreciar como en la programación que se lleva a cabo en la comunidad esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.

2.4.4 Resultados de la encuesta. (Anexo 7)

Se realizó una encuesta a los 40 adolescentes entre 12-15 años del Consejo Popular “Puerto Esperanza” con el objetivo de conocer su opinión sobre la ocupación del tiempo libre, sus inquietudes y sus necesidades.

Tabla No4- Conocimiento de las actividades Ofertadas.

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
40	18	45	22	55

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: Los Festivales Deportivos Recreativos (35), los juegos de mesa (20) y los torneos deportivos (12), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla # 5.

Tabla # 5. Organización y frecuencia de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular.

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4		M U E S T R A A	-	-	4
• Planes de la calle.	5			-	-	5
• Torneos deportivos.	12			12	-	-
• Festivales deportivos	35			-	35	-
• Juegos de mesa.	20			14	6	-
• Carreras populares.	3			-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	8			-	-	8
• Juegos tradicionales	2			-	-	2

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (92.5%), Actividades Acuáticas (90%), juegos de mesa (70%) y Festivales Deportivas Recreativas (67.5%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades como Exhibiciones de deportes de combate, Actividades culturales y Actividades medio ambientales.

Tabla #.6 Preferencias Recreativas

Muestra	Actividades	Total	%
40	Torneos Populares	37	92.5
	Actividades Acuáticas	36	90
	Juegos de mesa	28	70
	Festivales Deportivos recreativos	27	67.5
	Exhibición deportes de combate	25	62.5
	Actividades culturales	20	50
	Actividades medioambientales	20	50

Después de haber realizado un análisis crítico del instrumento aplicado arribamos a las siguientes regularidades:

- ❖ Poco conocimiento del las actividades recreativas por parte de los adolescentes, dada por la poca frecuencia que se realizan las mismas.
- ❖ Poca divulgación y estrecha propuesta de actividades físico recreativas.
- ❖ La frecuencia de realización es muy pobre.
- ❖ El horario en que se realizan las mismas no es el más adecuado limitando el desarrollo de las actividades.
- ❖ Poca variedad y flexibilidad de las actividades.

Manifiestan no conocer las actividades que se ofertan, lo que coincide con el desconocimiento mencionado anteriormente y en lo que puede incidir la poca divulgación, también ya mencionada.

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. Con relación a la frecuencia de participación, resaltan la mensual en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares.

Lo planteado anteriormente relacionado con el criterio de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, los mismos manifiestan su insatisfacción.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

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

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

2.4.5 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria (Anexo No 8).

Con la implementación de la realización de técnica participativa, Forum comunitario: nos conocer como se comporta 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 los integrantes del grupo, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Con la aplicación de las diferentes técnicas de intervención comunitarias se motivaron la mayoría de los miembros de la circunscripción al debate abierto sobre las ventajas que ofrece la realización de actividades recreativa para ocupar el tiempo libre y como tributan a la salud y el bienestar, 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 asignada, 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 las actividad físico recreativas.

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 entre 12 -15 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los miembros de la circunscripción 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, delegados de circunscripciones y Poder Popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referentes a datos valiosos que aportaron al desarrollo y selección de estas actividades.

CAPÍTULO III. PROPUESTA DEL CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 12-15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 61 DE LA COMUNIDAD PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR “PUERTO ESPERANZA”.

3.1 Principios en los que se sustente la propuesta para el Consejo Popular “Puerto Esperanza”

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad. El conjunto de actividades, debe tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos se formulan reflejando las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

Los principios de la recreación son enunciados iniciales o puntos de partida en el proceso de investigación de un universo de relaciones entre objetos, procesos y fenómenos, que por estar en constante movimiento y cambio, no pueden ser agotados de una vez y por todas. También constituyen puntos de llegada para el nivel de conocimiento que se establece y se renueva en cada momento histórico y para la práctica revolucionaria de los hombres encaminados a transformar la vida material y espiritual de la sociedad.

La importancia que tienen es que definen posiciones en la investigación científica, actuando como elementos normativos y reguladores de la conducta, como eslabón conducente a totalidades superiores y más complejas tanto en su expresión teórica como práctica.

A partir de la valoración realizada asumimos los siguientes principios que sustentaran nuestra propuesta:

1. Principio de Carácter Consciente.
2. Principio de la Dirección Participativa.
3. Principio de la Formación de Valores.
4. Principio de la Masividad Deportiva.

Principio de Carácter Consciente: Es reconocer el papel protagónico, comprometido y decisivo de los adolescentes en el proceso como realidad social para su transformación y la del proceso.

Principio de la Dirección Participativa: Esta forma de dirección considera como criterio técnico profesional el trabajo en grupos humanos y en ella prevalecen como condición esencial la determinación de los intereses comunes, objetivos, motivaciones de los adolescentes como sujeto de la actividad que realizan.

Principio de la Formación de Valores: Este principio refleja que la actividad física es un medio ideal para la formación de valores ciudadanos. Cualquier actividad física que se desarrolle entre los miembros de una comunidad, propicia la formación de valores como expresión de los intereses de la misma. El Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte, al que lo prestigia un enfoque humanista, está encaminado a la formación de un hombre integral, con sólidos valores patrióticos y de convivencia social como el compañerismo y la camaradería.

Principio de la Masividad Deportiva: Se interpreta como el Movimiento Deportivo Popular que tributan al disfrute, salud y selección de talentos. La masividad es un principio que cobra vida en la movilización de todo el pueblo en la práctica de las actividades físicas y deportivas, para lo cual, el papel de las organizaciones estatales y las organizaciones políticas y de masas es esencial en el empeño de cumplir con el mismo.

3.2 Características de la propuesta.

La propuesta se sustenta sobre la base de 2 características fundamentales:

1. Flexibilidad
2. Aceptación e Integración al Grupo

Flexibilidad:

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Es una cualidad física, básica, junto con la resistencia, fuerza, es una movilidad articular, elasticidad y extensibilidad muscular se entiende flexibilidad al desplazamiento en el punto dado por una carga unitaria. Se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta interactúen y varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los adolescentes, permitiendo que otras actividades no propuestas dentro del conjunto sean aceptadas. Para aplicar estas actividades se tienen en cuenta los gustos y preferencia de los adolescentes.

Aceptación e integración al Grupo:

En esta característica los adolescentes deben sentirse aceptado por el grupo tal y cual es, con sus necesidades y opiniones para así integrarse al mismo esto trae consigo que los adolescentes, realicen las actividades físico-recreativas con más dinamismo y con deseos de divertirse olvidando sus diferencias y viéndose realmente como un grupo y así mejorar las relaciones interpersonales de acuerdo con su edad y garantizando su seguridad y su autoestima dentro del grupo.

3.2.1 Exigencias y regularidades para que se cumpla la propuesta de actividades.

- 1- **Atención diferenciada a la diversidad:** Los adolescentes deben satisfacer los gustos y preferencias recreativas en su diversidad teniendo en cuenta edad, sexo, etc., de modo que no es posible concebir y desarrollar un conjunto de actividades físico-recreativas si ellos no son tenidos en cuenta,

para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento o búsqueda de información y conocimientos a través de un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

- 2- Inserción de los Implicados como agentes de cambio:** Las actividades generan cambios a partir de la inserción e integración de los adolescentes; pues representan agentes de la Comunidad del Consejo Popular. La voluntad política activa de esta integración es la que dinamiza la realización de estas actividades; son ellos los que aglutinan, persuaden, orientan, informan y crean las condiciones mínimas necesarias para garantizar los medios para estimular a los ganadores y participantes, los recursos materiales para acondicionar las áreas e instalaciones deportivas y recreativas.
- 3- Control para el ajuste y perfeccionamiento de la dirección o rumbo escogido por la recreación:** La instrumentación de planes, y actividades para el desarrollo de la recreación en condiciones de entornos turbulentos e inestables exige de un constante control y monitoreo del rumbo elegido, en eso consiste la capacidad de retroalimentación y autoperfeccionamiento del proceso visto a través del conjunto de actividades físico-recreativas.

3.3 Propuesta del conjunto de Actividades Físico-Recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 61 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular de “Puerto Esperanza”.

Fundamentación.

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde la autora retoma los diferentes enfoque, características, clasificación, control y evaluación para que este conjunto de actividades físico-recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 61 del Consejo Popular de “Puerto Esperanza” a partir de los resultados de encuestas,

entrevistas y auto registro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado, logrando una transformación en la comunidad.

Esta propuesta se sustenta sobre la base de los enfoques que da Aldo Pérez (2003) para la selección de las actividades, de los cuales asumimos los siguientes para nuestra propuesta.

1. **Enfoque de Actualidad:** Se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.
2. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los adolescentes que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.
3. **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades Socio-Político para la formación del conjunto de actividades físico-recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adolescente habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Objetivo general: Satisfacer las necesidades de los adolescentes logrando como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico – motoras y capacidades físicas para la formación multilateral de su personalidad.

Objetivo específico

1. Fomentar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico-recreativas ocupando el tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 61 de la comunidad perteneciente del Consejo Popular de Puerto Esperanza a partir de las condiciones actuales.
2. Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular a la práctica de las actividades de tiempo libre.

3. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.

Indicaciones Metodológicas:

Para la puesta en práctica de dicha propuesta se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la Circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad atendiendo sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Para el desarrollo de esta propuesta se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integradas las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del conjunto de actividades podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.

- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos a otros quehaceres de la vida.

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

Después de conocer el tiempo libre de los adolescentes, los espacios para la recreación, las actividades en función recreativa y las necesidades e intereses recreativos de esa población de la circunscripción # 61 confeccionamos una propuesta de actividades para satisfacer sus necesidades recreativas.

3.3.1 Propuesta del Conjunto de Actividades Físico-Recreativas

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Yo quiero ser resistente.	Circunscripción	X			Mensual
2	Tenis sin mesa	Combinado Deportivo No 2	X			Quincenal
3	Futbolito	Estadio Ernesto Castillo		X		Semanal
4	Come Come en un minuto	El parque	X	X		Semanal

5	Domino de 7 fichas.	El parque		X	X	Quincenal
6	Tres en uno (Triatlón)	Áreas recreativas de la y la playa	X			Mensual
7	Pesca de estríbanos	La Playa	X			Quincenal
8	Disfruta y aprende. -Música grabada -Presentación del grupo local alas de colibrí y las margaritas blancas -Rueda de casino	Áreas de festejo y la casa de cultura	X X	X X	X X	Semanal
9	Cuidemos la naturaleza -Charlas educativas -saneamiento de la playa -recogida de materia prima -control de la calidad del agua -siembra de plántulas de Mangle.	Circunscripción Y áreas de la playa	X X X X X	 X X		Mensual

Descripción de las actividades.

Actividad No1: Yo quiero ser resistente.

Objetivo: Preparar la forma física de los adolescentes defendiendo así las conquistas de la comunidad y la Revolución.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

- La distancia a recorrer es de 900mts.
- Se puede caminar tanto como quieran.
- Se identifican los competidores con una marca de color en la mano, esta va a ser diferente en cada carrera.
- Los que participen es de forma voluntaria y consciente de la distancia a recorrer.
- Ganan la carrera todos los que lleguen a la meta.

Lugar: La carretera central del pueblo.

El horario de salida es a las 8.30 AM con una frecuencia mensual.

Organización: Se realizará con el apoyo de todos los técnicos del Combinado Deportivo # 2 y profesores de educación física que sean posibles para cerrar las calles con la aprobación de la PNR y velar por la salud de los participantes en caso de alguna lesión ,estarán ubicados desde la salida hasta la meta en todas las calles que den a la calle principal Frank País, se pondrán varios puntos con agua para que tomen los que deseen y en la meta, también un personal calificado de salud pública disponible, se coordinará con comercio y gastronomía para ofertarles helados ,dulces y refrescos. Es importante estar preparado físicamente porque beneficia al organismo de quien practica la actividad provocándole una serie de cambios tantos bioquímicos, fisiológicos y psicológicos ya que se realiza en condiciones aerobias, desarrollando la capacidad de resistencia tan importante para desarrollar todas las actividades de un ser humano y en particular de estos adolescentes ya que los prepara para la vida, las actividades escolares y de la comunidad.

El promotor de recreación debe estimular la práctica de esta actividad en particular y buscar variantes que sean del agrado de los participantes y que propicien su preparación física no solo para defender la revolución sino para que

alcancen una buena formación física, una buena salud y mejor calidad de vida.
etc.

La estimulación: Se elabora un cronograma de estímulo con el apoyo del grupo de trabajo del Consejo Popular donde las escuelas, los organismo de la zona y las organizaciones de masas aportan algún obsequio dos veces en el año.

Actividad No2: Tenis sin mesa.

Objetivo: Estimular el conocimiento del deporte Tenis de Mesa en condiciones de la comunidad.

Reglas: Se juega sin mesa, en el piso con las mismas medidas de la mesa y con una red, la misma pelota y con raqueta.

- Se juega tres set a ganar dos a nueve tantos.
- Se puede jugar individual o en parejas.
- Cada jugador saca dos veces una por la izquierda y otra por la derecha.
- La pelota puede tocar cualquier área del terreno del contrario.
- Si sale de los límites marcados como la mesa el tanto es para el contrario, si se queda en la red también es tanto.

Variante: Se cambia la pelota por una de goma y se golpea con la mano esta se utiliza cuando se juega a la orilla de la playa por la fuerza de los vientos.

Organización: Se realizará con el apoyo de todos los técnicos del Combinado Deportivo # 2 tantos sean posibles y los profesores de recreación, para que sirvan de árbitros y controlen la calidad de la actividad, porque compiten simultáneamente varios competidores en diferentes áreas marcadas para tal fin, el sistema de eliminación será todos contra todos a una vuelta y los más ganadores pasan a la final esta será cruzada, se premiarán por las diferentes categorías que compitan, se coordinará con salud pública para tener un representante en caso de alguna lesión en los participantes. El promotor debe buscar otras variantes de realizar la actividad que guste tanto o más que la versión original y masificarla, ya que este deporte no tiene la misma divulgación que otros deportes como el béisbol nuestro deporte nacional, pero se compite a diferentes niveles y serian resultados positivos para nuestro país. En esta comunidad en

particular es uno de los deportes mas gustados por la población, existe una sola mesa lo que dificulta la masividad de la actividad, es por ello que se propone esta actividad.

Lugar: Cualquiera que tenga una superficie lisa y pareja, al sol o la sombra, en la circunscripción.

Sesión: En la mañana.

Frecuencia: Quincenal.

Materiales: Pelota de tenis, raqueta y ned.

Actividad No3: Futbolito.

Objetivo: Motivar el desarrollo del fútbol en la comunidad.

Reglas: Se conformarán tantos equipos del barrio que quieran participar por afinidad a 7 jugadores y pueden jugar niñas tantas considere el equipo o se puede crear uno o varios equipos completamente de niñas.

- Se jugará a un gol.
- El saque siempre será de portería.
- El inicio del juego se hará por salteo del balón y el terreno.
- Limite del terreno será de 20 X 25mts.
- Las porterías serán dos vallitas de 1 X 1 mts.
- No se permiten aptitudes antideportivas.

Organización: Se realizará con el apoyo de los jueces de base, provinciales y nacionales que pertenecen a nuestro Combinado Deportivo #2 y los profesores de recreación más los dos entrenadores de fútbol para que organicen la actividad, se conformará un esquadro de acuerdo a la cantidad de equipos participantes a eliminarse todos contra todos a dos vueltas y los 4 equipos más ganadores pasan a la final esta será cruzada, se coordinará con salud publica para que participe un representante en caso de alguna lesión. El promotor a través de la actividad motiva el desarrollo del fútbol en la comunidad para promover talentos deportivos a nuestra área deportiva de fútbol y de esta al alto rendimiento mejorando los resultados a diferentes niveles.

Debe buscar alternativas de realizar la actividad para que se practique en cualquier lugar de la comunidad y recomendar a los entrenadores quienes son los que sobresalen en la actividad.

Lugar: Estadio de Béisbol.

Materiales: Balones y vallitas.

Sesión: En la tarde.

Frecuencia: Semanal.

Actividad No4: Come Come en un minuto (juego de mesa - ajedrez).

Objetivo: Desarrollar la agilidad mental a través del juego del come, come logrando así la masificación del ajedrez.

Reglas: Todas las piezas se capturan menos el rey.

- Un árbitro por banco.
- Gana aquel jugador que mayor cantidad de piezas y valor de estos haya obtenido.
- Se juega con los movimientos normales del ajedrez.
- Valor de las piezas: El rey 10 puntos, la dama 9 puntos, la torre 5 puntos, los caballos 3 puntos al igual que los alfiles y los peones un punto.
- Se juega de manera individual eliminación todos contra todos los más ganadores pasan a la final.

Organización: Esta actividad se coordinará previamente con comunales para la utilización del parque y sus áreas aledañas ya que se utilizarán los banquitos y el muro de la glorieta del parque, se puede jugar también en la hierba, de acuerdo a la comodidad de los participantes, participan tantos competidores deseen, se utilizarán varios profesores del Combinado Deportivo #2 para que realicen la función de jueces y se cumplan las reglas del juego. Esta se realizará por eliminación sencilla. El promotor a través de este juego puede lograr la motivación del ajedrez intensificando su masificación y teniendo en cuenta las palabras de nuestro Comandante Fidel Castro cuando expreso: La necesidad de llevarlo a todas las enseñanza por que desarrolla la capacidad de análisis y deducción de cualquier individuo y la agilidad mental, siendo hoy en día uno de

los deportes priorizados, debe buscar diferentes formas de estimular más la práctica de este deporte, es una actividad que tiende ser un poco aburrida para algunos pero en esta comunidad en particular existe un movimiento ajedrecístico grande.

Lugar: El parque

Materiales: Juegos y tableros de ajedrez

Sesión: En la mañana y la tarde

Frecuencia: Semanal

Actividad No5: Domino de siete fichas (juego de mesa).

1- Objetivo: Lograr la socialización de los participantes a través de las relaciones interpersonales.

Reglas: Se juega en parejas

- Se comienza el juego con la salida del doble 5 el jugador que lo tenga, después le sigue el de su derecha y así sucesivamente no se tiene en cuenta quien gana o quien no las partidas.
- Gana el que menos punto tenga o se pegue.
- Se juega hasta 100 tantos.
- El que se pase con ficha no la juega se cuenta al final.
- Se cuentan todos los tantos de la mesa para la pareja perdedora.
- La primera data es doble al igual que la capicúa.
- Se permite hablar.
- Un árbitro por mesa para llevar los tantos y se cumplan las reglas.
- Pueden jugar hembras y varones como deseen por afinidad.

Organización: Esta actividad se realizará con el apoyo de los técnicos del Combinado Deportivo #2 que sean necesarios y los profesores de recreación y activistas para el control de las reglas del juego, se coordinará previamente con los propietarios de las mesas para que las pongan a disposición de la actividad, de acuerdo a la cantidad de mesas se hace la distribución de las parejas, se jugará todos contra todos a dos vueltas y pasan a la final las parejas más ganadoras esta será cruzada. El promotor debe lograr la socialización de los

participantes mejorando las relaciones interpersonales entre ellos sabemos que en estas edades existen tendencias hacia la rivalidad a la supremacía de algunos sobre otros y esta conlleva a enfrentamientos. El promotor de recreación está en la obligación de colaborar en las relaciones entre ellos, desarrollando actividades donde se ponga de manifiesto el compañerismo y el espíritu de cooperación.

Lugar: El parque.

Sesión: Tarde y noche.

Frecuencia: Quincenal.

Materiales: Mesas, sillas y domino.

Actividad No 6: Tres en uno (Actividad Acuática).

Objetivo: Valorar la actuación de nuestros deportistas en las competencias del triatlón.

Desarrollo de la actividad: Se realizan tres pruebas una a continuación de la otra, ellas son:

1. Nadar una distancia de 50 metros con aleta el estilo que más les guste o como puedan.
2. Remar en cámaras de carro o tractor con las manos, una distancia similar 50 metros hasta la orilla.
3. Correr 100 metros hasta la meta.

Reglas: Ganan todos los participantes que lleguen a la meta

- Pueden correr con o sin zapato.
- Pueden nadar en short o traje de baño.
- Pueden participar ambos sexos.
- Se realiza solo una vez.
- La salida se realizará a las 9.30 de la mañana.
- Se identificarán los competidores con cinta de color amarrada en el antebrazo.

Organización: Se utilizan a los profesores de actividades acuáticas como salvavidas y otros profesores del Combinado Deportivo #2 que sean necesarios

para proteger a los participantes tanto en el agua como en las calles, también se coordinará con salud publica para tener un representante en caso de fatiga o lesión de algún competidor, se coordinará con comercio y gastronomía para ofertarles helados ,dulces y refrescos a los competidores y abra un punto con agua, se coordinará con la PNR para el cierre de la calle aledaña a la playa por la seguridad de los mismos. El promotor debe difundir este deporte para ir promoviendo talentos deportivos a nuestra área de triatlón y de esta al alto rendimiento para lograr mejorar los resultados a diferentes niveles, hoy que Cuba se esta destacando en esta área. El debe buscar otras variantes que estimulen la realización de la actividad con la ayuda del entrenador de triatlón del Combinado Deportivo #2.

Sesión: Mañana.

Frecuencia: Mensual.

Materiales: Aletas y cámaras de carro o tractor.

Actividad No7: Pesca de estríbanos (Actividad Acuática).

Objetivo: Poner al adolescente en contacto con el renglón económico más importante de su comunidad.

Regla: Se inicia la actividad cuando los participantes estén todos en el muelle con sus avios de pesca y la carnada.

- El tiempo de duración es de una hora y media.
- La competencia comienza a las 9.00 AM.
- Ganan los que más piezas capturen.
- Se puede pescar al vuelo o con bolla como más les guste a los participantes.

La pesca al vuelo se realiza: Con la manteca del cangrejo se riega en el agua en el lugar donde están los estríbanos para engoarlos y se les lanza el filetico de cangrejo en el anzuelo y si se cofunden se pegan al anzuelo y se capturan casi en el aire.

La pesca con bolla se realiza: Se le coloca al nylon un pedacito de bolla a una distancia de 10 centímetros aproximadamente y el filetico de

cangrejo en el anzuelo este se hunde solo en la superficie y si le gusta al estribano va a comer y se captura.

- Deben estar separados a una distancia de 2 a 3 metros para que no se entierren algún anzuelo y evitar un accidente.
- Puede competir de forma individual o en pareja.
- Pueden competir ambos sexos.

Organización: Los participantes deben capturar los cangrejos que es la carnada a utilizar antes de la competencia ya que tiene que estar fresca, se utilizarán a los profesores de recreación para controlar la actividad y se coordinará con salud pública para la presencia de un representante en caso de alguna lesión con los anzuelos o los cuchillos que utilizaran. Es importante que el promotor explique la importancia de esta actividad para que los adolescentes la comprendan, y así contribuir al desarrollo del país desde su comunidad. Así logramos relacionar recreación con conocimiento del entorno donde viven. Es importante ponerlos en contacto con el renglón económico más importante de la comunidad ya que de una forma u otra les será útil para la vida en la comunidad, deben aprender a pescar desde niño no todos serán pescadores profesionales pero si serán pescadores deportivos, para poder dar de comer a sus familias. El promotor de recreación debe estimular el interés por la pesca u otra actividad que tenga que ver con la economía de la comunidad.

Lugar: El muelle de la playa.

Sesión: La mañana.

Frecuencia: Quincenal.

Materiales: Pitas, anzuelos y cangrejos.

Actividad No8: Disfruta y aprende.

Objetivo: Motivar el conocimiento por las culturas y tradiciones de la comunidad.

Organización: Se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones

culturales como bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada con estímulos para los ganadores. El promotor de recreación en combinación con los de cultura deben esforzarse por realizar actividades que estimulen la práctica de bailes y canto de la época pasada. Motivando el conocimiento por las culturas y tradiciones de la comunidad para no perder nuestras raíces es bonito estar a la moda en la música, disfrutar con ritmos nuevos pero los viejos no pasan de moda y siempre serán el cuño de identidad cultural de Cuba.

Actividades:

- Música grabada.
- Ruedas de casino.
- Presentación del grupo a las de colibrí y la margarita blanca.
- Presentación de bailes del club de abuelos de la localidad exhibiéndoles a los adolescentes los bailes tradicionales de su época.

Instalaciones a utilizar: La casa de cultura de la localidad, el parque, el cine, la sala de video y las áreas de la playa.

Materiales: Equipo de música, grabadora, micrófonos.

Implicados: Organizaciones de masas

Comisiones de trabajo del consejo popular.

Promotores culturales de la localidad.

Sesión: Mañana, Tarde y la noche.

Frecuencia: Semanal.

Lugar: La comunidad.

Actividad No.9 Cuidemos la naturaleza.

Objetivo: Sensibilizar a los adolescentes con el cuidado del medio ambiente de la comunidad.

Sesión: En la mañana y la tarde.

Frecuencia: Mensual.

Lugar: La comunidad.

Actividades sobre la educación Ambiental.

1. charlas educativas sobre el cuidado del medio Ambiente en la comunidad.
2. Saneamiento de la playa.
3. Recogida de materia prima y escombros.
4. Siembra de plántulas de Mangle.

Es importante sensibilizar a los adolescentes con el cuidado del medioambiente de la comunidad ya que es la única manera de aportar nuestro granito de arena con el cuidado del planeta que tanta falta hace prolongarle la vida para las nuevas generaciones que vendrán.

- **Charlas educativas sobre el cuidado del medio Ambiente en la comunidad.**

Objetivos: Poner al adolescente en contacto con los problemas ambientales de su comunidad y que hacer para cuidarla.

La actividad se desarrollará a través de una excursión a un lugar donde exista o este proclive al problema (por la zona del Varadero, del puerto pesquero y por el área de las cabañas). Se visitó esta zona antes nombrada la cual presenta un poco de contaminación, ya que las aguas negras de la localidad vierten al mar y existían algunos micro vertederos de escombros y alimentos en descomposición.

Se tomaron muestras del agua, determinando su nivel de contaminación, así como las causas que lo motivó y el responsable de que esto suceda. Esto a partir de reflexiones realizadas por los propios adolescentes. Se hizo referencia también a otros problemas ambientales que afectan a la comunidad y que se hacen extensivos a la nación y al mundo.

- **Saneamiento de la playa, Recogida de materia prima y escombros.**

Objetivo: Limpiar la playa dentro y fuera del agua evitando la contaminación de las aguas y que se produzca algún accidente con los que disfrutan de la playa.

Esta actividad se desarrolla con el apoyo de los miembros del Consejo Popular, los CDR, La FMC, los combatientes, los trabajadores de comunales, los estudiantes de la secundaria básica 27 de Noviembre, los adolescentes objeto de estudio, los trabajadores del Combinado Deportivo #2 y del puerto pesquero.

Se utilizarán varios botes para la recogida de los escombros dentro del agua y los carretones de bueyes de comunales para la orilla, se limpia todo el radio de acción hasta donde las personas se bañan en la temporada de verano se recoge todo lo que se encuentre de cuerpo extraño, palos, piedras, latas, botellas y vidrios, pencas de guano, etc... Esta actividad se realiza de manera organizada, por grupos de trabajos y hasta de afinidad para hacer más amena la actividad, también los promotores culturales apoyarán con música grabada.

- **Control de la calidad del agua.**

Objetivo: Medir la calidad de las aguas evitando la contaminación y las enfermedades de los ciudadanos de la comunidad.

Esto se desarrolla con un KIt de investigación proporcionado por nuestro asesor del Equipo Cuba GSA el Msc. Fernando Emilio Valladares Fuente, donde se determinan una serie de parámetros importantes que después se envían por vía Internet para su futuro análisis y publicación, esto se realiza con la colaboración de la muestra objeto de estudio para que conozcan el procedimiento ya que son activistas de este proyecto.

Los parámetros son los siguientes y los resultados de una primera muestra.

Parámetros	Sitio 1 (Puerto Esperanza)
Fecha	12-07-2009
Lugar	El Varadero de Puerto Esperanza
Temperatura del aire	32°C
Temperatura del agua	30°C
Oxígeno Disuelto.	4ppm
PH	7
Turbidez	OJTU
% Saturación	53 %

- **Siembra de plántulas de Mangles**

Objetivo: Reforestar el manglar de la zona evitando la erosión de los suelos por el aumento del nivel del mar provocado por el calentamiento global.

Desarrollo de la actividad: Se coordinará la actividad previamente con los forestales de la zona y una vez al mes se convocan los adolescentes objeto de estudio para reforestar los manglares de la zona, primero se recogen plántulas de mangle y después se procede a sembrarla en los lugares menos poblados o sin poblar para que nazcan nuevas plantas y se tupan los manglares esto evita que la sedimentación del suelo vaya para el mar y este no invada nuestras orillas ya que existen lugares en Cuba donde el mar a caminado hasta 15 metros tierra adentro.

Control y Evaluación del Conjunto de Actividades Físico-Recreativas: El control se realizará (mensualmente) los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como indicio la observación diaria y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de estas actividades.

CONCLUSIONES:

1. Se valoraron los fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológicos y tendencias actuales que existen de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años, que sustentan las actividades físico-recreativas y su relación, de ahí que ocupar el tiempo libre en actividades físico-recreativas nos fortalecen y nos desarrollan y nos permiten interactuar en un mundo tan cambiante.
2. De manera general, el diagnóstico del estado actual (estudio de documentos, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación evidenció que las ofertas recreativas para los adolescentes entre 12-15 años del Consejo Popular de Puerto Esperanza prácticamente son inexistentes.
3. El conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años, atendiendo a sus gustos y preferencias en el Consejo Popular de Puerto Esperanza está caracterizado por un amplio espectro teniendo en cuenta su organización y control.

RECOMENDACIONES

1. Divulgar el conjunto de actividades físico-recreativas para los adolescentes de las demás circunscripciones del Consejo Popular de Puerto Esperanza para su generalización.
2. Atender a los requerimientos organizativos metodológicos del conjunto de actividades físico-recreativas que se proponen para lograr una adecuada ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de las circunscripciones del Consejo Popular de Puerto Esperanza.
3. A medida que avance la aplicación del conjunto de actividades físico-recreativas se deberán ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar a un gran número de participantes contribuyendo en la ocupación del tiempo libre.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). [Teoría](#) y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).
2. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
3. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
4. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
6. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
7. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
8. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo.
10. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, Págs. 41 – 60.
11. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
12. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
13. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
14. Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
15. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis .ISCAH. La Habana

16. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
17. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
18. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
19. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
20. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
21. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
22. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
23. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón Cuétara López](#), Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
24. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
25. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
26. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
27. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
28. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
29. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
30. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
31. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.

32. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
33. Dumazedier, J. (1988). Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
34. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
35. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
36. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
37. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
38. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
39. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
40. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
41. 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. Editorial Orbe, La habana.
42. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
43. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
44. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
45. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
46. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.

47. Hernández, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
48. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
49. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
50. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
51. <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
52. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
53. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%c3%b3n>"
54. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - nº 37 – junio de 2001.
55. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
56. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
57. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
58. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
59. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
60. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
61. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

62. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
63. 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".
64. Martínez del castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
65. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
66. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
67. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
68. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
69. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
70. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
71. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
72. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
73. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
74. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
75. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.

76. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
77. Pérez, A. y. Col. (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
78. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
79. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
80. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
81. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid..
82. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana. Ed, Pueblo y Educación.
83. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
84. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
85. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
86. Shelton, L. (1994). Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
87. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
88. Viviescas, F (1988) [www. Monografías.com](http://www.monografias.com) Funlibre
89. Weber, (1969). [www. Monografías. com](http://www.monografias.com) Funlibre
90. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007.

ANEXO # 1

Guía de Observación encubierta.

Sexo_____ Nombre_____ CDR_____

Nombre de los adolescentes	Esfera Motivacional				
	Agresividad	Cooperación	Conflictos	Intereses Motivacionales	Temperamento

Guía para diferenciar el temperamento.

Sanguíneo: Buen sentido del humor, sociable, decidido, capta rápidamente, enérgico y activo.

Colérico: Se ofende fácilmente, inestable, agresivo, desconfiado, irritable, brusco con frecuencia.

Flemático: habla poco y en voz baja, paciente, susceptible, lento al cambiar de actividades, ordenado y metódico.

Melancólico: Se desconsuela ante el fracaso, generalmente esta triste, no confía en sus fuerzas, llora con facilidad y prefiere la soledad.

ANEXO #2

Auto registro de actividades para el estudio del Presupuesto de Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

[illegible]

ANEXO# 3

Tabla # 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
	Trabajo o Estudio	
	Transportación	
	Necesidades Biofisiológicas	
	Tareas Domésticas	
	Actividades de Compromiso Social	
	Tiempo Libre	
	Total	24 h

Tabla #2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	TOTAL	

ANEXO # 4

GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico-recreativas organizadas en la circunscripción No 61 del Consejo Popular de Puerto Esperanza

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

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

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

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

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

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

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

ANEXO # 5

Evaluación de Aspectos observados

Registro de observaciones de las actividades físico-recreativas realizadas.

No.	ASPECTOS	BIEN	REGULAR	MAL
1	Idoneidad del lugar	Iluminación Seguridad Condiciones Higiene	Se cumple al menos dos aspectos anteriores	Se cumple solo un aspecto.
2	Participación	60% o mas de los posibles participantes	Del 40 %al 50%	Menos del 40%
3	Calidad de la actividad	Buena organización buen aprovechamiento de medios y recursos así como personal suficiente	Se cumple al menos dos aspectos anteriores	Se cumple solo un aspecto.

ANEXO # 6

GUÍA DE ENTREVISTA.

Estimados compañeros:

La presente entrevista responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer los puntos de vistas que usted posee al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1. ¿Cómo son las actividades que se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

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

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

4 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

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

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

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

ANEXO # 7

GUIA DE ENCUESTA

Estimados adolescentes:

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

Muchas gracias.

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

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

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

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

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

4 -De las siguientes actividades físico-recreativas, cuáles prefiere realizar.

- ☐ Torneos populares.
- ☐ Actividades acuáticas
- ☐ Juegos de mesa.
- ☐ Festivales Deportivos
- ☐ Exhibición deportes de combate
- ☐ Actividades culturales
- ☐ Actividades medioambientales
- ☐ Juegos tradicionales.

5- Valora usted el trabajo de los directivos del Consejo Popular de la comunidad como:

- Buen trabajo.
- Insuficiente.
- No lo realizan.

6-A su juicio, cuáles de las actividades físico-recreativas, culturales y medio ambientales deben ser incluidas en el programa.

ANEXO # 8

Técnica: Fórum Comunitario

Objetivo: Valorar la Importancia que se le concede a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de edad.

Tema: Importancia de la ocupación del tiempo libre para la recreación en los adolescentes entre 12-15 años de edad.

Expresa tus ideas respecto al tema: