

**Universidad Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
“Manuel Fajardo”.**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
Pinar del Río.**

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

Título: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

Autor: Lic. Sergio Téllez Hernández

Tutor(a) : MsC. Deysi Milhet Cruz

**Pinar del Río, Febrero de 2011
“Año del 53 Aniversario de la Revolución”**

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

2.3 Datos generales de la encuesta.	42
2.4 Resultados de la encuesta.	42
2.5 Participación en las actividades.	43
2.6 Preferencias recreativas.	44
2.7 Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre.	45
2.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades)	45
2.9 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.	46
2.10 Elaboración de un plan de actividades físico- recreativas.	48
2.11 Actividades físico-recreativas para los adolescentes	50
2.12 Indicaciones metodológicas y organizativas.	56
Conclusiones del capítulo #2	58

Resumen

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

Palabras claves:-Tiempo libre

-Adolescentes

-Actividades físico recreativas

Introducción

La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy.

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

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

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

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

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

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

En general las actividades de recreación física ayudan a:

1. Liberar cargas de tensión nerviosas.
2. Aumenta la capacidad de respiración.
3. Aumenta la capacidad de circulación sanguínea.
4. Oxigena todos los tejidos del cuerpo.
5. Consume los excesos de grasa ayuda a la función digestiva.
6. Ayuda a las funciones de eliminación de sustancias tóxicas del organismo.

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

Además contribuye a la calidad de vida de la población cubana en la diversidad de grupos étnicos de género y ocupacionales, brindándole opciones recreativas, adecuadas con que llevar el tiempo libre de forma sana, segura y culta como parte

de la misión esencial de la cultura física en sus distintos programas del deporte para la prevención de hábitos y conductas que atentan contra la sociedad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río, en la provincia Pinar del Río.

La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma.

Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que nos damos a la tarea de estudiar lo relacionado con los adolescentes de 13 a 15 años del consejo popular Carlos Manuel en relación con las ofertas recreativas y la ocupación del tiempo libre.

. Fundamentación del problema.

En el diagnóstico realizado comenzando por el estudio de presupuesto de tiempo libre. Gustos y preferencias de los adolescentes, arrojó un tiempo libre disponible de **7 horas y 02 minutos**. La mayor parte de las actividades que realizan son pasivas y de carácter individual.

Las observaciones mostraron poca satisfacción, organización y motivación por parte de los adolescentes por las actividades que se ofertan dando por resultado que los adolescentes no participan en las mismas. Además del empleo del tiempo libre en actividades no sanas, ilícitas que van en contra del objetivo final de nuestro sistema social que es la formación de un hombre sano sin vicios, fuerte de espíritu y físicamente.

Como resultado de la encuesta aplicada a los adolescentes en relación con esta temática se pudo comprobar que las actividades que se realizan en el consejo popular Carlos Manuel para los adolescentes de 13 a 15 años carecen de variedad, sistematicidad predominando las que realizan y responden a su gusto individual, por lo que manifiestan insatisfacción con la oferta recreativa.

En entrevista a informantes claves coinciden en plantear que las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del consejo popular Carlos Manuel carecen de sistematicidad, variedad, organización, divulgación y sobre todo no responden a los gustos y preferencias de los adolescentes, así como recalcan la necesidad de apartarlos de actividades ilícitas no acordes con nuestros principios sociales.

Cuando se analiza el programa de actividades del consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río el mismo carece de variedad por lo que no satisface gustos, preferencias y necesidades para el empleo del tiempo libre de los adolescentes en estas edades.

Problema:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río?

Objeto de Estudio.

Proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción.

Ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años.

Objetivo General.

Proponer un Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río.

Preguntas –Científicas.

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río. ?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran diseñar para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físicos-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río?

Tareas Científicas:

1. Sistematización de las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río.

4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río

Población y muestra.

La población centro de nuestra investigación la constituyo 50 adolescentes, de ellos 28; 56% masculinos y 22; 44% femeninos.

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

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

Métodos Empleados.

Métodos Teóricos.

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

Histórico Lógico: Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas anteriores de incidencia positiva en la conformación del presente plan.

Sistémico y estructural: Esto obedece al carácter de sistema de las actividades recreativas planificadas en la investigación, teniendo en cuenta su grado de complejidad y la participación de los factores involucrados. Además del empleo para el análisis del resultado del diagnóstico y el presupuesto de tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río.

Métodos Empíricos.

Observación: Se observaron 5 actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las actividades recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la recreación del consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río.

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

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

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

Métodos estadísticos matemático.

Se utilizó la Estadística descriptiva para la valoración de las cantidades relativas en por cientos de las entrevistas realizadas a demás de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como promedio, suma, medio análisis porcentual.

Métodos sociales y de intervención comunitaria.

Estudio de presupuesto de tiempo: Se crea a partir del auto registro de actividades con el objetivo de analizar en la muestra la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización

cotidiana, así como determinación de la magnitud y estructura del tiempo libre de que disponen.

Entrevista a informantes claves: Para determinar sus criterios y opiniones en relación con el tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.

.Aporte Práctico: Brindar un plan de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años del consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río así como a las personas responsables de la recreación en la comunidad

Aporte Teórico: Esta dado en la Fundamentación historiologica de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años del consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río .Además que contribuye al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos entre los habitantes de la comunidad.

Novedad científica: La investigación trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes objeto de la investigación relacionado con la correcta ocupación del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un plan de actividades físico- recreativas acorde a sus necesidades e intereses las que se desarrollaran utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo

Pertinencia social posibilita la incorporación y reincorporación de los adolescentes a la práctica de deporte y a la realización de actividades recreativa de forma sistemática en la comunidad, los cuales se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no le proporcionaban beneficios para su salud y que no se corresponden con las normas sociales.

Actualidad científica: Encaminada a resolver una situación social, con carácter muy especial que esta afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Capítulo I: Fundamentación teórica del tiempo libre y la recreación en los adolescentes.

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

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

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

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Joan Huís Inga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

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

En relación al concepto de tiempo libre, se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

En la literatura especializada (Zamora y García, 1986), se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

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

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

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

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

Puede que la recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta

actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

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

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

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

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su

tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

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

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

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

1.1 Valor social y uso del tiempo libre.

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

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno

disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

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

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

1.2 La recreación en el tiempo libre.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una

compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

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

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

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de

investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación-educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

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

En opinión del autor en relación con el tiempo libre se asume la definición de Zamora y García, 1986. que plantea que el tiempo libre es aquel que resta a las personas, luego de haber realizado el cumplimiento de un grupo de actividades necesarias e imprescindibles en su vida cotidiana en un periodo no menor de 24 horas La recreación es el estado de esparcimiento no impuesto, pero si motivado y dirigido a la ocupación del tiempo libre propiciando la socialización mediante las actividades físicos recreativos.

1.3 Presupuesto de tiempo libre.

El presupuesto de un grupo social **según Rolando Zamora y Mariñas García (1988)** esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana las cuales pueden agruparse en cinco tipo principales es decir trabajo o estudio, necesidades biofisiológica, transportación, tareas domesticas y actividades de tiempo libre .Formada a su vez por actividades especificas que son susceptibles de clasificarse en dos grupos laborables y estralaborables. Se calcula mediante e proceso de recolección de datos, donde lo primero que debe definirse de un grupo social es el

periodo de tiempo que a de tomarse como unidad de estudio que pudiera ser un día natural de 24 horas, 15 días u otro.

El instrumento de recogida de información que se utiliza fundamentalmente es el auto registro de actividades que no es más que un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo no menor de 24 horas. Es en esencia una auto observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana durante un día natural.

Mediante este instrumento es que podemos conocer el tiempo libre que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades a realizar, lo cual es tenido en cuenta para satisfacer los intereses mediante la oferta de la recreación.

1.4 Recreación física en el consejo popular.

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

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada adolescente considera al otro adolescente como un fin en sí mismo, en ellas los adolescentes se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

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

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

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

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

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

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus

intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

Para el buen funcionamiento de las actividades recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado un adecuado plan de actividades físico-recreativas, el cual debe tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante. Un plan de actividades debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

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

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

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

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

1.5 El plan de actividades y su efectividad

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

Plan de actividades y su efectividad.

EQUILIBRIO

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

DIVERSIDAD

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

VARIEDAD

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

FLEXIBILIDAD

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

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

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

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

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

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

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

- Cumpla horarios.
- Vaya un paso adelante.
- Cumpla lo programado.
- Invite y asegure la presencia de directivos.
- Mantenga actitud positiva.

- No suponga, verifique, cuente con lo que tiene.
- No tenga preferencias.
- Comparta con todos los participantes.
- Haga conjunto de actividades corto y ágil.
- Suministre información concreta a los oradores del evento.

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

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

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

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

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

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

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

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

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

1.7 Las actividades en función de la recreación.

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

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

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

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

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

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

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

de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

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

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

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

a.- Es voluntaria, no es compulsada.

b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

c.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

j.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

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

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

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

- El Sistema de cultura física y deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad.
- Se denomina sistema deportivo al “conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado”. (Rossi Mori Bruno)
- Refiriéndose al sistema de cultura física como una entidad particular y específica: “la unidad económica que, a través de una organización, combina distintos factores humanos, materiales y financieros, en unas cantidades determinadas, para la producción de servicios deportivos, con el ánimo de alcanzar unos fines determinados”. (Carmen A. Sacristán, Víctor H. Jerz, José A. Fernández A., Gímanos)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativos

específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

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

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

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

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

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

Etapa de diagnóstico:

El diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este esta basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos da elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

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

2. La adolescencia. Particularidades generales.

2.1. Caracterización bio- morfo- funcional.

Sistema circulatorio:

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

Músculos:

En estas edades los músculos que sirven de apoyo en la columna vertebral, pelvis y extremidades inferiores presentan una insuficiente consistencia y cuando la organización de las actividades del niño es incorrecta repercute negativamente en el futuro desarrollo locomotor del mismo, o sea, se producen desviaciones óseas.

A medida que avanza la edad el sistema muscular se fortalece aumentando de volumen por el engrosamiento de las fibras, se desarrolla la musculatura del tronco, tórax, espalda, las extremidades y los pequeños músculos de las manos y los pies se encuentran en proceso de desarrollo.

Sistema respiratorio:

Con el avance de la edad predomina el aumento de la profundidad respiratoria y la disminución de la frecuencia respiratoria.

La profundidad y frecuencia respiratoria varía pues la cantidad de aire que toma un niño en inspiración forzada es menor que la de un adolescente.

Sistema nervioso central.

El cerebro es el órgano regulador de la coordinación de los movimientos y del tono muscular.

Entre los 7 y 14 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. Cuando ocurren estos cambios en el organismo se consideran como la alteración de homeostasis producto de la actividad física, ya sea por el trabajo de una determinada capacidad motriz condicional, coordinativa o durante la enseñanza o consolidación de un elemento técnico.

En el desarrollo de estos juegos participan una gran cantidad de músculos y articulaciones destacándose fundamentalmente el tríceps, glúteo menor, bíceps braquial, pectorales, cuádriceps, bíceps femoral y poplíteo. Dentro de las articulaciones participantes se encuentran el húmero radial, coxofemoral, la escápulo humeral, fémoro tibial rotuliana y el tibia peroneo astragalina.

Es meritorio destacar que el desarrollo de los juegos se da en condiciones anaeróbicas alácticas y lácticas. Si la dirección de la carga es anaerobia se producen cambios como:

- Incremento del creatín fosfato garantizando que la capacidad del sistema se incremente.
- Se incrementa la creatín fosfoquinaza.
- Hipertrofia muscular de las fibras blancas tipo dos.
- Incremento del glucógeno muscular.
- Se incrementa la enzima fosfofructo quinaza y lactato deshidrogenasa.
- La red de capilares sanguíneos no se incrementa ni las mitocondrias.

En el sistema anaerobio láctico:

- Se incrementa el glucógeno muscular y la capacidad para degradar la glucosa.
- Incremento de las enzimas fosfofructoquinaza y lactato deshidrogenasa.
- Hipertrofia muscular de las fibras dos.
- Se incrementa la tolerancia al ácido láctico, así como la capacidad para eliminarlo.

2.2 Caracterización psicológica.

Esta es una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológico, estos últimos centrados en las esferas afectivas, cognitivas y la motricidad también sufre cambios.

Susan P.D. Weiss y Elvia Trujillo en su libro "Yo adolescente", ilustra los cambios que puedan darse en esta etapa. Similar trabajo realizó José Luís Valdés Medina.

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

En cambio, la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física como vía de motivación.

Dentro de las características psicológicas del adolescente está la inmersión en otros tipos de actividades como artísticas, recreativas, deportivas y profundiza la relación con los coetáneos, lo cual constituye fuente de vivencias y reflexiones. En esta etapa la familia tiene que jugar su papel mediante la comunicación con el adolescente.

A pesar del carácter de independencia y decisiones grupales que se manifiestan en esta etapa, la opinión de los adultos sigue teniendo importancia en la vida de los adolescentes. En el área cognitiva la atención se perfecciona aumentando sus posibilidades físico-psíquicas, la percepción se enriquece, se hace más organizada, favoreciendo la observación y la reflexión. Ocurre un desarrollo de la memoria lógico-verbal por tanto la imaginación es más productiva, lo que le permite interrelacionar sus proyectos personales con los sociales. La motivación presenta necesidades crecientes de independencia, expresadas en su jerarquía de motivos visto en su aceptación por el grupo. En las emociones y sentimientos se manifiestan gran sensibilidad y afectividad. Sus vivencias son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos, sus sentimientos son más profundos y variados. El aumento de las exigencias en el mundo en que se mueve el adolescente hace que su voluntad se condicione tratando de conseguir propósitos a toda costa. Se

subordinan a las nuevas exigencias, siempre que las consideren justas, pero llegan a desarrollar cualidades volitivas como la valentía, independencia, iniciativa y toma de decisiones.

Las relaciones interpersonales entre adolescentes.

En el grupo, tanto formal como informal (amigos y vecinos) las relaciones interpersonales se convierten en un motivo esencial de la conducta, pues existe ante todo la necesidad de un lugar en la aceptación social jugando un papel decisivo en su estado emocional.

La importancia del grupo

La importancia del grupo en la formación del adolescente fue destacado por Bozhovich quien planteó que la opinión del grupo se convierte en motivo esencial para que se produzca la transformación del adolescente hacia formas superiores de crecimiento, pero para ello tiene que estar acompañado de un fuerte trabajo por parte del medio y la familia en la organización de la opinión social del grupo.

Por tanto uno de los aspectos en los que debe hacerse hincapié para funcionar correctamente desde todos los puntos de vista, es la labor de Educación Sexual con los adolescentes, aspecto en el que radica la novedad de este trabajo y su aporte social.

Para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes las características más relevantes de un pequeño grupo son:

1. Presencia de contacto directo entre sus miembros.
2. La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interpelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
3. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devez, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los proceso de organización y dirección.
- Intereses y fines comunes.

Esta muestra se ubica dentro de la clasificación del grupo real que se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificada por relaciones reales. Que tiene como objetivo culminar los estudios secundarios, prevalecen los mismos intereses es decir la compañía, criterio de sus coetáneos y se asumen conductas relacionadas con la educación sexual.

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

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

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

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

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

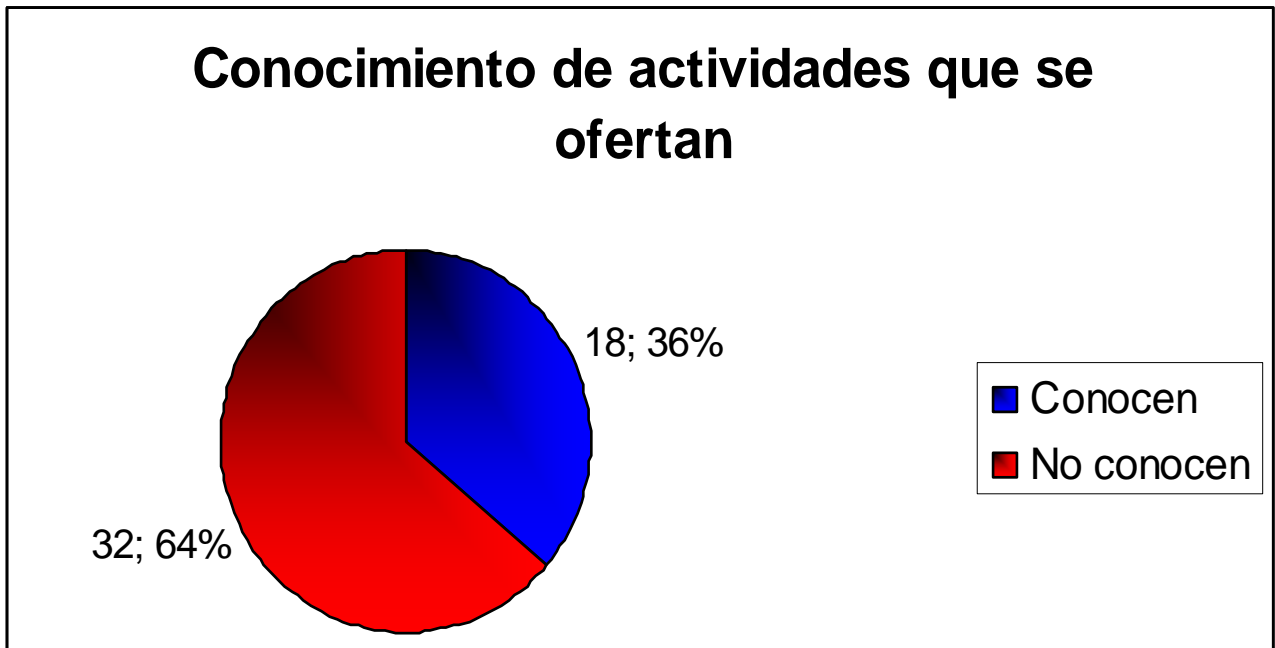
Después de realizar observaciones (Anexo No. 1) a 4 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, en el período (Marzo 2009 - Mayo 2010), estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), 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 del Torneo Popular de fútbol, en las instalaciones de la FCF son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

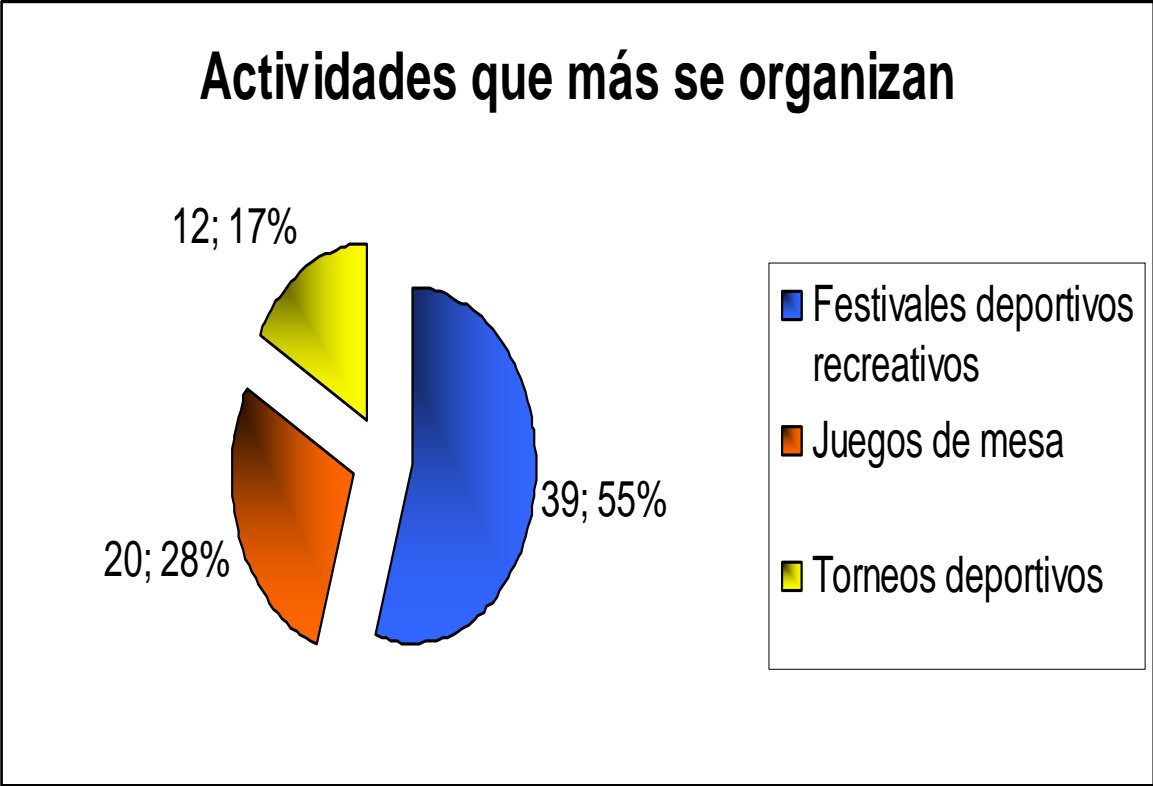
**TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES
REALIZADAS.**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	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

Se les aplicó una **Encuesta No. 1 (Anexo No. 2)** a 50 adolescentes del Consejo Popular Capitán San Luís, donde sólo el 18% conocen las actividades que se ofertan u organizan en dicho consejo.

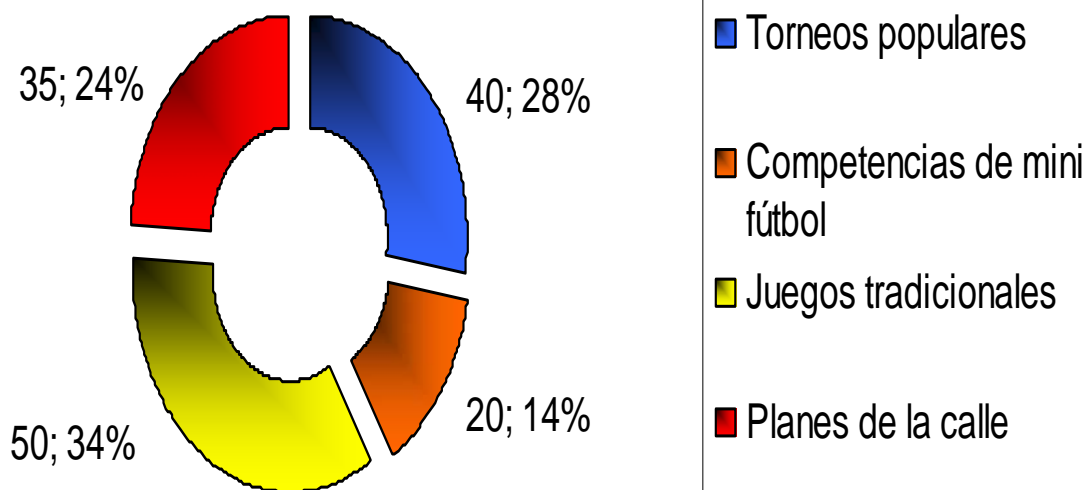


Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: los Festivales Deportivos Recreativos (39), los juegos de mesa (20) y los torneos deportivos (12), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional anexo 3



Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (28%), por competencias mini fútbol (14%), juegos tradicionales (34%) y planes de la calle (24%).

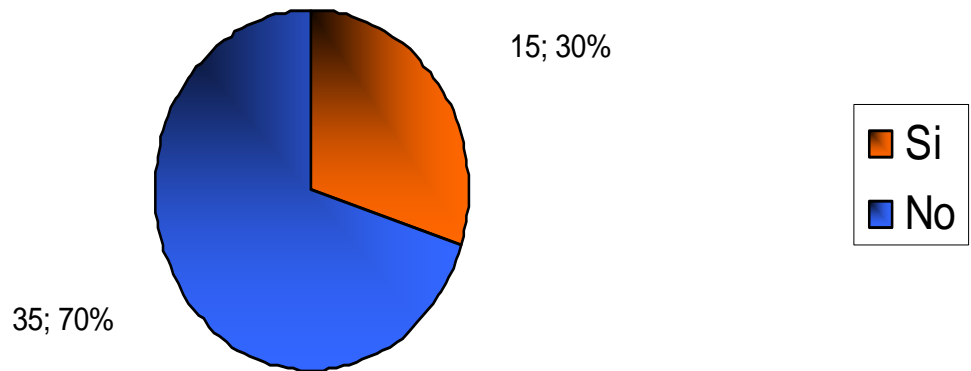
Preferencias sobre las actividades



Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas.

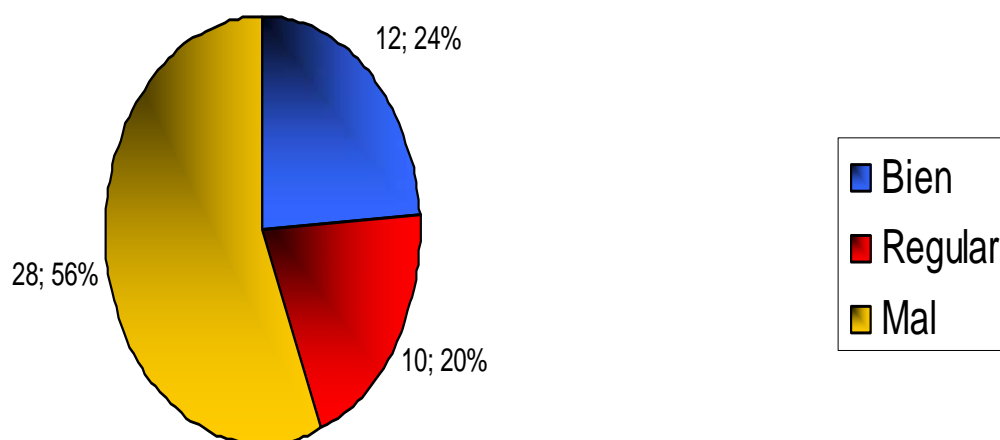
En lo relacionado con la satisfacción por las actividades un 30% refiere sentir satisfacción por las actividades que se ofertan en el consejo popular y un 70% refiere no sentir satisfacción con las actividades que se ofertan por lo que se denota la necesidad de un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

Satisfacción por las actividades



Según la encuesta realizada a los adolescentes un 56% valoran de mal, un 24% de bien y el 20% de regular por lo que atendiendo a estos resultados y la fuerza activa que representa la recreación estamos en el momento preciso para realizar un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes

Valoración de la recreación en la comunidad



En **entrevista (Anexo)** realizada a los informantes claves(presidente del consejo popular, delegada de la federación y al delegado de la circunscripción) los tres coincidieron en plantear que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de la comunidad.

Aun existiendo área y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismo, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

Se reconoce que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto ya que uno de los entrevistados plantea que se realizan actividades con frecuencia semanal, dos de ellos consideran que las actividades se desarrollan mensualmente, no dominando el programa de recreación establecido, así como no se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, insuficiente divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades a la hora de planificarlas tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, las preocupaciones de sus electores debido al insuficiente trabajo llevado a cabo por los mismos, predominan en la comunidad actividades recreativas física y pasiva.

Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que los mismos sienten gran motivación por la práctica del deporte ajedrez y otras actividades físico - recreativas de su agrado.

Podemos señalar que la comunidad cuenta con un amplio perímetro urbano que puede ser explotado con vistas a desarrollar un sin número de actividades opcionales, como oferta recreativa, actividades culturales, lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adolescentes.

Además posee varias instalaciones, tanto deportivas como recreativas, que posibilitan un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades recreativas de mayor variedad.

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.

- Análisis del programa de la comunidad.

La escuela comunitaria en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma el cual se deriva de programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la dirección municipal de deporte en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad)

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, las que se planifican no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán.

No están diferenciadas para cada grupo etéreo atendiendo a sus preferencias sus necesidades, no se realizan orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas, así como no existen actividades diversas tales como físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

Presupuesto de tiempo libre.

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales,. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos.

TABLA I- 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
50	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla , se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

TABLA II - PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
50	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	TOTAL	7:02

Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.

Informantes claves, estas son personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema de estudio a realizar, el tipo de informante clave utilizados en el estudio fueron: -Los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de la comunidad y el consejo popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referentes a datos valiosos que aportaron al desarrollo de estas actividades, además ellas ayudan a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades, todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad, además de esto la aplicación de estas técnicas facilitó convocar a estas actividades a expertos profesionales y líderes populares para aportar con sus conocimientos la mayor cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los adolescentes de la comunidad.

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

Plan de actividades físico-recreativas.

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

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del

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

Objetivo general de la propuesta.

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

Objetivos específicos.

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

Indicaciones metodológicas y organizativas.

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

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

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

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

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

Plan de actividades físico-recreativa.

No.	Actividades	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Carrera de orientación	Comunidad	Mañana	mensual
2	Festival deport. recreativo	Comunidad	Mañana	Mensual
3	Plan de la calle	Comunidad	mañana	mensual
4	Torn. de fútbol vallita	Terreno de fútbol	Tarde	F.semana
5	Torneo Pop. de béisbol	Terreno melones	Tarde	F.semana
6	Compet. de objetos volantes	ESBUC Julio A Mella	Tarde	Trimestral
7	Competencia de dominó	Circulo Social	Noche	Semanal
8	Maratón comunitario	Comunidad	Mañana	mensual
9	Competencia de saco	Calle	Tarde	Mensual
10	Para bailar	Comunidad	Mañana	Mensual
11	Juegos de damas	Comunidad	Tarde	Mensual
12	Cumpleaños colectivos	Comunidad	Tarde	Trimestral
13	Actividad recreativa	Comunidad	Tarde	Mensual

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES.

Carrera de orientación en el terreno

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

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

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

Objetivo: Caracterizar la flora y la fauna endémica de la comunidad mediante la realización de una carrera de orientación.

Desarrollo de la actividad.

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

Festival deportivo recreativo.

Se realizara en conmemoración al 1 de enero.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

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

Desarrollo de la actividad.

Inauguración:

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

Actividades:

Se realizarán variadas competencias:

- Competencia de fútbol recreativo (social).
- Competencia de kickimbol (escolar).

- Competencia de voleibol (social).
- Juegos opcionales
- Tracción de la sogá.
- Carrera en zancos.
- Trompo, Suiza, yaquis.

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

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

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

Plan de la calle.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

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

Desarrollo de la actividad.

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

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

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

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

Competencia de fútbol vallita.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Fines de semana.

Horario: Tarde.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con algunos conocimientos oficiales del fútbol mundial.

Desarrollo de la actividad.

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

Juego de béisbol.

Lugar: Terreno de béisbol.

Frecuencia: Fines de semanas.

Horario: Tarde.

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

Desarrollo de la actividad.

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

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

Competencias de objetos volantes.

Lugar: ESBUC Julio A Mella.

Frecuencia: Trimestral.

Horario: Tarde.

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

Desarrollo de la actividad.

Se realizara la competencia donde los adolescentes tendrán la oportunidad de intercambiar opiniones con los demás participantes donde se lograra una unión mutua y placentera, donde el compañerismo será objeto de medición .Participara un jurado en dicha competencia que determinara el objeto mas grande y mas potente, se darán a conocer en el municipio los tres primeros lugares .

Competencias de dominó.

Lugar: Círculo social.

Frecuencia: Semanal.

Horario: Noche.

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

Desarrollo de la actividad.

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

Maratón comunitario.

Lugar: Comunidad.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

Objetivo: Fomentar en los adolescentes sentimientos de responsabilidad ambiental mediante una carrera popular.

Desarrollo de la actividad.

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

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

Competencia saco.

Lugar: Calle.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes a través de juegos tradicionales para el rescate de la identidad.

Desarrollo de actividad.

Se realizara una competencia con varios equipos donde los adolescentes tendrán que introducirse dentro del saco y vencer una distancia de 20 metros tendrá carácter competitivo, la ocasión de participar juntos en una actividad y todos que sean de la misma edad, es muy importante para la socialización ya que estos pueden expresar sus intereses entre si.

Para bailar.

Lugar: Calle.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Tarde.

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes a través de la oferta de música y el rescate de bailes tradicionales.

Desarrollo de actividad.

Se realizara una competencia con varias parejas donde los adolescentes tendrán que bailar con la música que se pondrá y esta estará en caminada a rescate de los bailes tradicionales como el pilón, chacha, Mozambique, casino competitivo, la ocasión de participar juntos en una actividad y todos que sean de la misma edad, es muy importante para la socialización ya que estos pueden expresar sus intereses entre si.

Juegos de dama.

Lugar: Parque.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Mañana.

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

Objetivo: Familiarizar los adolescentes con este juego, que tanto a perdido se valor intelectual.

Desarrollo de la actividad.

Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la comunidad podrán compartir sus experiencias con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras se les otorgará un premio y competirán en el municipio con parejas de otra comunidad. En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores. Además se escucharán anécdotas relacionadas con el juego que constituye tradición en el espacio comunitario al que hacemos referencia. 1-Sensibilizar a los adolescentes con los logros que ha obtenido el municipio y la comunidad acerca del voleibol.

Cumpleaños colectivos.

Lugar: Casa del presidente del consejo

Frecuencia: Trimestral

Horario: Tarde.

Objetivo: Fomentar las relaciones entre el grupo de adolescentes.

Desarrollo de la actividad.

Se realizará la conmemoración de cumpleaños colectivos para que estos se sientan motivados, satisfechos y complacidos con la oferta que se les brinda en el plan de actividades. Así como fomentar el compañerismo, la solidaridad. Además se escucharán anécdotas relacionadas con la vida diaria, los logros que ha obtenido desde que se insertaron al plan de actividades

Actividad recreativa.

Lugar: Parque.

Frecuencia: Mensual.

Horario: Tarde.

Objetivo: Satisfacer las necesidades de los adolescentes en el empleo de tiempo libre.

Desarrollo de la actividad.

Se realizará mensualmente ya que requiere de recursos y mucha organización. La misma consiste en ofertar una serie de deportes y actividades recreativas con carácter participativo y dirigido a todas las edades prevaleciendo una atmósfera de juego y felicidad.

VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS.

Se entrevistaron a 5 especialistas con una experiencia que oscila entre 25 y 40 años en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coincide que las actividades físico recreativas propuestas son viables y aplicables considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran que la estructuración, organización y contenido del referido programa tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación. Todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los adolescentes. Como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades. Se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar.

CONCLUSIONES.

1. Las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad,
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río esta estructurado sobre la base de objetivo general, específicos, las orientaciones metodológicas de las actividades.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años pertenecientes al consejo popular Carlos Manuel del municipio de Pinar del Río por lo especialistas, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un imparato positivo.

RECOMENDACIONES.

-Proponer la posibilidad de la puesta en práctica del presente plan de actividades para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

-Continuar el estudio sobre el tema en el marco de otro entorno comunitario.

-Divulgar la propuesta del conjunto de actividades físico -recreativas para los adolescentes en forum y otros eventos.

-

BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez de Sayas, CM. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
2. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
3. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
4. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
6. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *“1001 Ejercicios y Juegos de Recreación”*. Barcelona. Paidotribo.
9. CD de la maestría.
10. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. ED. Hungría y Hnos.
11. Col deportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) “PLAN NACIONAL DE RECREACION” (Bogotá, Colombia).
12. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.

13. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
14. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: ED. Universidad de Deusto.
15. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
16. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
17. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Editorial Estela.
18. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
19. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
20. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
21. García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
22. García Montes, M. E. (1996). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio* (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
23. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) *Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio*. La Habana, Editorial Deportes.
24. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En *Investigaciones científicas de la demanda en Cuba*. La Habana, Editorial Orbe.
25. Grushin, O (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social*. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

26. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
27. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
28. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
29. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires.
30. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
31. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
32. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. inefc
33. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
34. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
35. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
36. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
37. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.

38. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
39. Pastor P, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (congreso I.C.H.P.E.R., KIEL, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.
40. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
41. Pérez S, A (2002). Tiempo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación.
42. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
43. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capitulo I, Editorial José Martí. Población cubana", La Habana.
44. Perov, OB. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
45. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
46. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
47. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
48. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
49. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.

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

Guía de Entrevista.

Anexo #3

Responsabilidad o función: _____

Edad: _____ Sexo: M: ____ F: ____

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

2. ¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

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

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

5. ¿Qué actividades predominan?

___ Recreativo físicas ___ Recreativo pasivas. ___ Culturales

Encuesta.

Anexo # 4

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

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__ Ocupación: _____

Cuestionario

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

Sí_____ No_____

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

- Torneos juegos de mesa _____

- Planes de la calle _____

- Torneos deportivos populares _____

- Festivales deportivos recreativos _____

- Otras ¿Cuáles? _____

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

Semanal_____ Mensual_____ Ocasional_____

4- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Sí_____ No_____

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

_____	_____
_____	_____
_____	_____

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

Bien_____ Regular_____ Mal_____