

**Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el
Deporte.**

Facultad de Pinar del Rio Nancy Uranga Romagoza.

***Tesis presentada en opción al título académico de
Máster en Actividad Física en La comunidad.***

**TITULO: Plan de actividades físico recreativas para el
aprovechamiento del tiempo libre en los
adolescentes entre 13 y 15 años del consejo
popular Vivero del municipio San Juan y
Martínez.**

Autor: Lic. Yulexis Cardonet Suárez.

Tutora Ms.C Maidelin Díaz Miranda.

Pinar del Río.

2011

RESUMEN

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puesto en práctica después en las diferentes vivencias. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad que influye en el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en las investigaciones comunitaria, la presente investigación está dirigida a resolver esta problemática en un grupo de adolescentes de 13 a 15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez, se utilizaron en todas las etapas investigativas diferentes métodos, destacándose los teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y los de intervención comunitaria. Atendiendo a las crecientes necesidades recreativas de la población y en específico a los adolescentes, el objetivo de nuestro trabajo está encaminado a elaborar un plan de actividades físico- recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre desde la comunidad, como un elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, mostrando transformaciones en todos los aspectos del modo de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplearlo en otras actividades de su gusto y preferencias, cuestiones estas que se carecen en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los adolescentes de 13 a 15 años, es por ello que se hace necesario implementar un grupo de acciones recreativas encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para el buen desarrollo humano, inclinándonos hacia las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre.

INTRODUCCION

La autonomía de la población a tener opciones, potenciar la socialización, la participación de los pobladores de las comunidades en actividades, a partir de una reflexión individual con sus diversos intereses e imposiciones teniendo presente, en este caso el tiempo libre, además de las características sociales de la comunidad escogida , las costumbres, la necesidad de buscar alternativas en correspondencia con el desarrollo económico actual para el aumento de la calidad de vida y el desarrollo multilateral de individuos sanos, nos lleva a nuestra investigación.

El ser humano como una criatura pensante, sensitiva y activa capaz de vivir casi de manera automática y a la vez de funcionar con esa diversidad inmensa que caracteriza a las formas superiores de vida, tiene la capacidad de metabolismo con el medio que lo rodea de crecimiento y multiplicación. El ser humano vive solamente en determinadas condiciones del medio ambiente.

Con este trabajo se responde a la necesidad de buscar satisfacción a los intereses de los adolescentes de esta comunidad, que terminado su horario escolar demandan la acción física, en ambos sexos, haciendo realidad las demandas con la realización de actividades según las costumbres, lugar de residencia, composición de la flora, la fauna jugando un papel importante la participación de los activistas de la recreación que atienden esta comunidad, ofertando actividades netamente recreativas que produzcan satisfacción y un desarrollo multilateral. Se comprueba que con la realización actividades físico - recreativas la vida es más sana y saludable. Ayuda a aumentar la motivación, hay relación con el medio ambiente, mantiene tradiciones y estilos de cada comunidad, sirve de forma de superación, instruye, busca incentivos en la población teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades, contribuyendo así a la formación moral e integral del individuo en la sociedad, creando valores de colectivismo, responsabilidad, amor al medio ambiente y a la cultura y a la patria.

Nuestro trabajo se realizó con el fin de desarrollar un plan de actividades que estuvieran en correspondencia con la edad estudiada.

Las actividades físicas recreativas manifestadas, constituyen una continuidad del proceso docente educativo, de ahí su importancia, para formar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, juegos prohibidos.

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

El hombre como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, las costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica, pero también se apropia de las formas motrices características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la institución estudiantil, los medios de comunicación los recursos disponibles, equipos, espacios y objetos que le muestran las formas y comportamiento de la fuerza y cómo influye en su desarrollo motor. Con las actividades recreativas, se facilita una vida saludable, no solo desde el punto de vista físico, sino además psicológico y cognoscitivo desarrollando habilidades y capacidades que proporcionan un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana a lo que se agrega motivación para la participación de los niños en dichas actividades recreativas utilizando los juegos que están acordes con las características de ese entorno, constituyendo una forma de organización apropiada para estimular la familia que tributa a un mejor estilo de vida y de esta manera educar a las actuales y venideras generaciones como constructoras conscientes y activas defensoras de la patria sobre la base de un desarrollo armónico y físico, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades

físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. La problemática del Tiempo Libre y Recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico- recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la recreación. La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poderse desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades físico recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Teniendo en cuenta

la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivo a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la línea investigativa de esta maestría: validación de un plan de actividades físico-recreativas comunitaria que respondan a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos. Al consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez, hubo que darle una atención priorizada por los diferentes sectores lo que ha provocado mejoría en la calidad de vida de sus habitantes, en la actualidad es conocida como una zona socialmente que va resolviendo sus problemas los cuales fueron pasando de una generación a otra, una acción determinante la ha tenido la incorporación de actividades físico- recreativas de forma permanente, los factores de la comunidad en coordinación con la escuela comunitaria ha realizado un trabajo estable y sistemático para educar a las nuevas generaciones.

El combinado deportivo 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, que se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan y Martínez (Ver Programa de la Comunidad). Al revisar el plan de actividades, que tienen planificado los activistas nos percatamos que estas carecían de calidad, muchas veces eran irrealizables y no tenían en cuenta los intereses de los adolescentes de la edad de 13 -15 años, que terminaban su horario escolar y aún estaban en condiciones de seguir liberando energías. La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades físico recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las

necesidades cada vez más creciente de la población, sus gustos y preferencias. Las diferentes investigaciones realizadas, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de actividades físico- recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad.

Al entrevistar los directivos de la comunidad, se constató la existencia de un plan recreativo general, rectorado por el combinado deportivo, el funcionamiento de este no es el más idóneo ya que las actividades que en el se planifican no son atendiendo los gustos y preferencia de los diferentes grupos etéreos de la comunidad, al no existir sistematicidad en las actividades previstas, ocasionando esto la insatisfacción de la población.

Al estudiar el presupuesto tiempo libre, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, 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.

Estas insuficiencias convierten al tiempo libre en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en el territorio, aflorando la necesidad de planificar, y llevar a vías diferentes actividades, a partir del aprovechamiento de los recursos con que se cuenta, en función de las necesidades e intereses de los habitantes del lugar. Las dificultades con las actividades recreativas, en sentido general, de la comunidad y en específico la dirigida a los adolescentes, derivó en el uso irracional del tiempo libre de estos.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez?

OBJETO DE ESTUDIO

El proceso de recreación físico comunitaria.

CAMPO DE ACCION

El aprovechamiento del tiempo libre, de los adolescentes que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes (13-15) años.

OBJETIVO

Elaborar un plan de actividades físico- recreativas que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes (13-15) años, del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

- 1- ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes?
- 2- ¿Cuáles son los modos actuales de aprovechar el tiempo libre y los principales intereses físicos recreativos de los adolescentes de 13 - 15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez?
- 3- ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 13-15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez?

- 4- ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico – recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 13-15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez?

TAREAS INVESTIGATIVAS

1. Estudio inicial de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Determinación de los modos de aprovechar el tiempo libre y los principales intereses físicos recreativos de los adolescentes de 13-15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.
3. Confección de un plan de actividades físico – recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 13 -15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.
4. Valoración de la efectividad del plan de actividades físico – recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 13-15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Los estudios fueron realizados en el Consejo Popular Vivero del municipio San Juan y Martínez con una población de:

1. Población: Son los 98 adolescentes entre 13 y 15 años del Consejo Popular Vivero del municipio de San Juan y Martínez.
2. Tamaño de muestra: 32 adolescentes, empleando el tipo de muestreo aleatorio simple, con la proporción de 1 en 3.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

Variable dependiente: Aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 13 - 15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.

Variable independiente: Plan actividades físico recreativas en función de lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 13- 15 años del consejo popular Vivero del municipio San Juan y Martínez.

Variabes ajenas:

El tiempo libre de los adolescentes: Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Las áreas para realizar las actividades: Debe tener el terrenos planos de cemento, césped o tierra, que permitan la realización de nuestras actividades físico recreativas.

Preparación del personal encargado de poner en práctica las actividades: Se necesita preparar a los promotores de recreación de dicha comunidad sobre todas la particularidades de nuestras actividades físico recreativas para implementarlas.

MÉTODOS CIENTÍFICOS

Ø Métodos Teóricos

- Ø **Histórico Lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los planes de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente planificación.
- Ø **Análisis-Síntesis:** Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.
- Ø **Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 13-15 años del Consejo Popular Vivero del municipio San Juan y Martínez del municipio Pinar del Río.
- Ø **Trabajo con Documentos:** Lo empleamos en la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad y también la práctica de deporte participativo.

+ Métodos Empíricos

- + **Observación:** Efectuada a 5 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de Marzo y Diciembre de 2010 con el propósito de corroborar los el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio.
- + **Encuesta:** Aplicada a la muestra estudiada (32 adolescentes en edades de 13-15 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades físicas recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias

✚ **Entrevista:** Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades físicas recreativas en el lugar.

✚ **Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.

✚ **Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 32 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

⇒ **Métodos de intervención comunitaria.** Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

⇒ **Investigación – acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 13-15 años del Consejo Popular Vivero del municipio San Juan y Martínez del municipio Pinar del Río, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

⇒ **Técnicas participativas: Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC. Forum comunitario: Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

✚ **Estadístico Matemático:**

✚ **La estadística descriptiva,** dentro de ella:

- a) **El cálculo porcentual:** Nos servimos de él para tabular la información obtenida en la observación durante los tres meses de aplicada las actividades.
- b) **La Media aritmética:** La empleamos para tabular la información obtenida en los instrumentos aplicados (observación del plan de actividades).
- ‡ **La Dócima de Proporciones:** Nos valemos de ella para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en las observaciones realizadas después del plan de actividades.

Estadígrafo Utilizado:

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{P(1-p)(1/n1+1/n2)}}$$

$$P1 = X1 / n1$$

$$P2 = X2 / n2$$

$$P = \frac{X1 + X2}{n1 + n2}$$

Rangos de α (alfa): Si $p < \alpha$ entonces:

$\alpha = 0.01$ - 1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$ - 5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$ - 10 % Significativo

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

La **significación práctica** está dada por la estructuración de una planificación de un plan de actividades de recreación para los adolescentes de 13-15 años, que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades

físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad.

El trabajo, en su estructuración, cuenta con una Introducción, donde se presenta la fundamentación y diseño teórico del mismo y tres capítulos, además de las Conclusiones, Recomendaciones, la Bibliografía consultada y los Anexos.

Capítulo I.

La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad. Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para las argumentaciones y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, de las cuales hablaremos a continuación:

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1- El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social. El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra-laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra-laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto

constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

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 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.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual. La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como

consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966¹), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988)², definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

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

¹ B. Grushin (1966¹),

² Rolando Zamora y Maritza García (1988)²,

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.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

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

En las condiciones 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 la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello 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 del proceso, por lo que la planificación de actividades 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.

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.

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 distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, 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).

Así, 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. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad. .

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en cómo la emprende el individuo ya que es el quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

.1.1.2- Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre. Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto - registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

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

La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre. La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, 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 desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overretrut plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "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.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la Recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a

través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.2.- Las Actividades Físicas Recreativas. Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual. Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físicas recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo. A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin

embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de

realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

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.

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

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

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

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para

aportar al bienestar de la colectividad. En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Clasificación de comunidad:

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

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

El trabajo comunitario tiene como objetivos centrales:

Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como

un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

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

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

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

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

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

Grupos primarios: Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

Grupo secundario: Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

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

Elementos externos: Son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

Tamaño del grupo: En este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: Esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

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

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

Elementos internos: So los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

El objetivo del grupo: Este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

Las Normas del grupo: Esta ayuda apercibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

Cohesión del grupo: Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus

miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, consientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Líderes del grupo: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formal coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

Líderes Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.

Líderes Ejecutores: Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.

Líderes Autoritario: Deciden según sus criterios.

Líderes Democráticos: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.

Líderes Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

Líderes Situacionales: El que inspira confianza por su destreza al accionar e determinadas situaciones.

Líderes Dirigentes: Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía confianza en sus fuerzas, alto desarrollo físico-técnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.

Líder emocional: Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros,

contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.

1.2.2 Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (UK Sports, 1997)

□ **Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.**

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

□ **Principios de las Actividades Físicas Recreativas**

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)

- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

☐ **Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.**

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Manifestaciones de la Recreación Física.

En la práctica de las actividades físicas y recreativas , el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier

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

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

1.2.3- 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, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

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 individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

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: -Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social. - Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.

Residir en un territorio específico. -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.

1.2.4- La Planificación del conjunto de actividades recreativas. La planificación y oferta 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 del conjunto de actividades recreativas deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, bio-sico-social de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de este conjunto se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta presentación es realizarlo con los adolescentes por lo que queda claro que esta propuesta de actividades sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar de

vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que el conjunto de actividades vuelve a los adolescente una vez confeccionado garantizando así una correcta recreación y aprovechamiento de su tiempo libre.

Por lo que se asume que un conjunto de actividades debe ser lo mas abarcador posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

Las actividades 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.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre. Al respecto de este planteamiento, se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del conjunto de actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, las actividades que se planifiquen se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad: 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 programa, 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 etéreos. Etapa determinación de objetivos: Los objetivos de una planificación de actividades físicas recreativas pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas (Ander – Eng, 1992). A menos que los objetivos estén muy claramente definidos, no es posible planificar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para planificar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos, podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por

lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta. Según Fuente: Ander – Eng, E. (1994) Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. .

Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo la realización de las actividades puesto que querer hacer y cómo hacer no bastan para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta cómo lograr que el mismo sea viable que pertinencia y que sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta. Por lo que tener concebido los objetivos del conjunto de actividades, permite seleccionar las actividades físicas recreativas que se ofertaran, considerando las necesidades e intereses. Un conjunto de actividades planificadas debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Todo conjunto de actividades debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse, estas actividades están planificadas dentro de los programas recreativos

1.3 Etapa de diseño y estructuración del conjunto de actividades. Instrumentación y Aplicación del Conjunto de actividades.

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

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado de realizar estas actividades, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de realización.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido de las actividades. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

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

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

Toda planificación de actividades es sometida a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

Etapas de evaluación: Debe buscar la participación activa, de todos los responsables de las distintas áreas de lo que se ha planificado. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La evaluación según Momperrats Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Podemos afirmar que la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el, fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medidas y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de la planificación de

actividades propuestas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de planificación de actividades recreativas.

CONCLUSIONES DEL CAPITULO I

En este capítulo se estableció el marco teórico metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, aprovechamiento del tiempo libre, actividades físicas recreativas, grupo pequeño, comunidad, características de los adolescentes y otros.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos nos permitirá estructurar un conjunto de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular Vivero.

CAPÍTULO II:

En este capítulo se muestran los **resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, las características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación**, caracterización breve de la comunidad, conjuntamente con **el plan de actividades físico recreativa y su validación.**

2.1 Resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico

2.1.1 Resultados de las Observaciones. Después aplicar la observación (**Anexo No. 1**) a 15 actividades organizadas para los adolescentes en el Consejo Popular, se valoró que las mismas se enmarcaban 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 de las actividades pasivas que se realizaron 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.

Se apreció además, como se refleja en la **tabla No.1**, 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, 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.

2.1.2 Resultados de la Entrevista.

La entrevista (**Anexo No.2**), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como (**tabla # 2**):

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.
- De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.1.3 Resultados de la Encuesta No. 1.

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (**Anexo No. 3**), solo el 18% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (**tabla # 3**), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (70%), los juegos de mesa (34%) y los torneos deportivos (20%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la **Tabla # 4**.

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (72%), juegos tradicionales (56%) y planes de la calle (80%). (**Tabla No.5**). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

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

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

2.1.4 Análisis del plan de actividades de la comunidad.

El combinado deportivo 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 del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan y Martínez (Ver Programa de la Comunidad). Partiendo de este plan de actividades 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 él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes. Partiendo del análisis del plan de actividades se denota una planificación 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. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades

2.1.5 Estudio del Presupuesto de Tiempo. 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 las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la **tabla 6, del anexo 4**. 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.

2.2 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 50 adolescentes representativos de las diferentes Circunscripciones que integran el Consejo Popular Vivero, los cuales oscilan entre las edades de 13 a 15 años, predominando la raza negra; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo). Es más adecuada la ejecución de ejercicios de actividad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

De acuerdo con las particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfofuncionales y psicológicas en este periodo en que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección en la clase de educación física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas de las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio.

La práctica sistemática del ejercicio físico en la adolescencia, ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de diferentes cualidades volitivas de la personalidad.

En ellos se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad
- Analítica sintética del cerebro.
- Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
- Los músculos incrementan fuerza.
- Ritmo de crecimiento corporal lento.

Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma.

Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

También existen características psicológicas (situación social del desarrollo).

Como son las Condiciones externas e internas:

-Cambian en el carácter de actividad, estudio tanto en su contenido como en su forma.

-Aparecen otras actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.). Lo que se realiza en grupo solucionando tareas prácticas.

-La relaciones de los adolescentes con sus coetáneos, posibilitan la aparición de la relación íntimo personal así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos.

-Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una "moral autónoma" que se opone a la "moral adulta" provocando los conflictos generacionales.

-La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el adolescente se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva:

☐ Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propician su desarrollo.

Atención:

☐ Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

☐ Son capaces de controlar su atención.

Percepción:

☐ Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida.

Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, favoreciendo el desarrollo de la observación

☐ Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa – efecto.

Memoria:

☐ El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

☐ Se plantea conscientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

☐ La memoria se encamina a intelectualizarse.

☐ Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

☐ Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación:

☐ Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

☐ Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento:

☐ El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo.

Área Motivacional–Afectiva –Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Mociones y Sentimientos:

El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad:

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

-La formación central de la personalidad es el " Sentimiento de Adulterez " o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido

en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

-Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

-La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.

-El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo que “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados. “(51 p 143)

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad. “(51 P.144)

2.3 El plan de actividades físico recreativas

Plan de actividades físicas recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 A 15 años del Consejo Popular Vivero.

Su implementación se hace con el propósito del aprovechamiento el tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular Vivero de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria.

El plan consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del plan ningún grupo etéreo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se planifique.

2.3.1 Objetivo General: Crear una cultura comunitaria a través de un plan de actividades físicas recreativas donde los adolescentes gocen del disfrute de las mismas encaminadas a elevar su autoestima.

2.3.2 Objetivos específicos:

1. Lograr una atención integral a los adolescentes de 13 - 15 años, incrementando la participación de los mismos en las actividades recreativas planificadas.
2. Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en el Consejo Popular.
3. Lograr que en el consejo popular se haga una buena planificación de las actividades atendiendo los gustos y preferencia de los grupos etéreos

2.3.3 Programación del plan de actividades físicas – recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Hora	Día de la semana
1	Maratón Popular	Circunscripción	5-8pm	martes
2	Encuentros de juegos pre – deportivos	Circunscripción	5-8pm	miércoles
3	Festivales deportivos recreativos	Circunscripción	5-8pm	jueves
4	Actividades de juegos tradicionales variados	Circunscripción	5-8pm	viernes
	Actividades culturales recreativas	Circunscripción	5-8pm	sábado
6	Plan de la calle	Circunscripción	9-12 a.m.	Domingo

7	Juegos de Mesa	Circunscripción	4-8pm	domingo
---	----------------	-----------------	-------	---------

2.3.4 Descripción de las actividades

Actividad No1 Maratones Populares.

Objetivo: Incorporación masiva de la población.

Desarrollo de la actividad: Se puede realizar corriendo o caminado.

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

Actividad No2. Encuentros de juegos pre- deportivos.

Objetivo: Mayor participación en estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en practica de algunos elementos del reglamento deportivo de cada deporte combinando con la forma recreativa , se seleccionan los equipos de acuerdos a las características de la zona siempre representado por un director.

Propuestas de juegos pre – deportivos a utilizar.

A. Balón al rebote

Materiales: Pelotas de voleibol.

Desarrollo de la actividad: Se trata de lanzar el Balón con el puño al campo del rival, pasándolo por encima de la cuerda, rebotando primero en el campo propio, se puede golpear el balón desde cualquier lugar del área de cada equipo pueden ser dúos, tríos, cuartetos hasta 6 por afinidad.

Reglas:

- No se puede dar 2 golpes el mismo jugador.
- No se debe golpear más de tres veces en el mismo campo.
- No se puede golpear por debajo de la cintura.
- Es fao si el balón se sale de los límites marcados.

- Se jugaran tres tiempos de 15 tantos.

B. La pelota en el aire

Materiales: pelotas según participantes

Desarrollo de la actividad: Dos o tres círculos según los participantes con una pelota dentro de cada uno de ellos .A la señal del profesor se pasan la pelotas semejante al pase de voleibol de un lugar a otro del circulo los alumnos a medida es pasada cantan el numero del pase que realizan y al silbato de parada del profesor el circulo que menores falta haya hecho será el ganador.

Reglas:

- El numero no puede ser cantado si la pelota no esta en el aire.
- No se podrá llamar un mismo numero 2 veces seguidos.
- El alumno que no llegue a la pelota de aire perderá un punto.
- Si se diera un manotazo o palmada por abajo se perderá un punto.

Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanta activa como pasiva y que los mismos puedan ejecutarse en diversas áreas de la localidad.

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

a) Fútbol contra el círculo:

Materiales: Balón de fútbol

Desarrollo de la actividad: Los jugadores se toman de la mano y forman un círculo de mayor amplitud posible, un jugador designado se coloca con el balón en el centro, es el goleador.

Desarrollo: El goleador trata de lanzar el balón fuera del círculo con el pie, de modo que pase entre los jugadores por cualquier sitio debajo de la cadena que forman estos, los del círculo tratarán de rechazarla con los pies nunca con las manos.

Reglas:

- No se podrá lanzar el balón fuera del círculo.
- No se puede lanzar el balón con las manos.

b) Quiquimbol.

Materiales: Un balón de fútbol o pelota mediana o grande.

Desarrollo: Se forman dos equipos de ambos sexos, se marca un terreno de béisbol y se ubican igual que en el juego de béisbol, a la orden del profesor el lanzador envía rodando el balón hasta el home, el que está al bate golpeará con el pie y tratará de llegar a primera, en dependencia a donde llegue la pelota ocupará las bases en, hit, dobles, triples o Jonrón los out se producen como en el béisbol.

Reglas:

- Los tiros a las bases serán con las manos.
- Cuando el equipo a la defensiva logra hacer 3 out pasa a la ofensiva.
- Gana el equipo que más carrera acumule al finalizar el juego.
- No se admiten robos de base.

c) Traslado de la pelota:

Materiales: Una pelota de aire.

Tipo de juego: De coordinación.

Participan: Ambos sexos

Desarrollo: A la señal la primera pareja sale tomados de la mano, sosteniendo la pelota con la presión que ejerce con la cabeza por ambos lados se trasladan hasta el final donde espera la otra pareja y así sucesivamente.

d) Cambio de obstáculos:

Materiales: Pueden ser varios obstáculos ejemplo, banderitas bolos, pelotas animales de juguetes etc.

Tipo: De relevo.

Desarrollo: Se forman dos equipos en hileras con los obstáculos en el frente a una distancia, a la señal del profesor salen los jugadores con el obstáculo que tienen en el círculo frente a cada equipo a cambiarlo por el que está colocado en el círculo al frente y gira con el obstáculo cambiado a colocarlo en el círculo frente al equipo y sale el próximo jugador cuando se haya hecho el cambio hasta llegar al último, gana el equipo que llegue primero.

Reglas:

- No puede salir el próximo jugador hasta que no se haya hecho el cambio de obstáculo
- Si se cae el objeto debe girar a buscarlo.
- Deben pasar todos los jugadores.

Actividad No 4: Actividad de juegos tradicionales variados recreativos

Objetivo: Que el adolescente se sienta protagonista de actividad y ponga en práctica las formas educativas de colectivismo camaradería y sus habilidades motrices.

Desarrollo de la actividad: Demostrar las habilidades y capacidades y poder de reacción alcanzadas teniendo implícito la participación de diferentes edades y sexo.

Estos juegos no se desarrollarán simultáneamente, se irán intercalando en las diferentes actividades para mantener el nivel de motivación en los adolescentes,

Juegos propuestos:

- ▽ Carrera en zancos.
- ▽ El canguro saltador.
- ▽ El pon.
- ▽ Carreras en SIG -SAG.
- ▽ Tesoros Escondidos.
- ▽ La viola.
- ▽ Saltos con suizas.
- ▽ Matandile.
- ▽ Juegos de yaquis.
- ▽ Chinatas al hoyo.
- ▽ El tocado.

Actividad No 5: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades, se logra una combinación del arte con el deporte.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo.

Actividad No 6 Plan de la calle

Objetivo: Sensibilizar a los adolescentes sobre las principales actividades de carácter recreativo de distracción que rescata a la cultura y que se desarrollan en la comunidad sin necesidad de muchos medios

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de toda la población

Actividad No 7 Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

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

2.3.5 Orientaciones Metodológicas para la aplicación del plan de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.

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

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

El festival deportivo recreativos 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 funcionara y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Los planes de la calle requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de

las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades culturales. Se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas. La Brigada José Martí que atiende el Consejo Popular. Las orientaciones metodológicas de este conjunto de actividades se remitirán a lo que esta establecido

Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido par el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta establecido.

2.3.6 Control y Evaluación.

Al concluir dos meses de la puesta en práctica, se procede a un análisis cualitativo por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas ofertadas, donde se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. También será evaluado el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

2.4 Experimento (Pre experimento):

Este método lo empleamos para administrar el estímulo en los adolescentes, en este caso el plan de actividades físico recreativas creadas que contribuya al aprovechamiento de su tiempo libre, para ello se aplicaron durante 3 meses en las áreas deportivas de la comunidad en cuestión, específicamente en las zonas donde convive nuestra muestra, dirigidas por los promotores o profesores de

recreación ayudados por los organismos e instituciones de la localidad sobre una amplia propaganda y divulgación propiciando una amplia participación de los adolescentes en ellas.

Aplicación del pre experimento:

Se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico recreativas. Para ello se realizó un diagnóstico inicial teniendo como referencias la encuesta efectuada a los adolescentes y las observaciones realizadas a las actividades recreativas que se realizaban en el consejo popular investigado, cuyos resultados son expresados anteriormente en nuestro trabajo, a continuación le expondremos los resultados obtenidos después de haber sometido a dichos adolescentes de 13 -15 años al plan de actividades recreativas durante un periodo de tres meses cada quince días para incrementar sus opciones recreativas:

A través del empleo de la **Guía de Observación** apreciamos un aumento progresivo en un 80% de asistencia de los adolescentes (27) a nuestras actividades en la medida en que se fueron poniendo en práctica, pues también se realizaban conjuntamente las demás actividades recreativas (planes de la calle, festivales deportivo recreativos y torneos deportivos) donde solo asistían 5, representando el 20% de la muestra, siendo evaluadas de bien teniendo en cuenta la frecuencia y variedad previstas en los indicadores del protocolo de observación. **(Anexo # 5, Tabla no. 7).**

En la **Tabla no. 8, grafico # 1 y 2** se desglosan las actividades de nuestro plan, evidenciando la participación de nuestra muestra mientras los tres meses que lo empleamos, durante ese periodo fue progresivamente la asistencia hasta llegar a una media de 21 adolescentes (representando el 66% de la muestra) en las actividades programadas para realizarse. La primera y segunda actividad asistieron un promedio de 21 adolescentes, en la tercera, cuarta y séptima 20, en la quinta acción 22 y en la sexta 23 adolescentes.

En la **Tabla no. 9, grafico # 3** se muestra el grado de significación de la participación de los adolescentes al plan de actividades durante los tres meses que se aplicó, donde se evidencia en las actividades números 2 (juegos pre – deportivos) y 4 (juegos tradicionales variados) que el grado de significación fue cero, en las actividades # 1(Maratón Popular), 5 (culturales recreativas) y 7(Juegos de Mesa) la significación fue de 0.0001, en los festivales deportivos recreativos (actividad # 3) alcanzó un 0.0007, en los planes de la calle (actividad # 6) 0.0012 de trascendencia. Pudimos constatar que en todas las actividades la proporción es altamente significativa mostrándose todos los valores por debajo de 0,01.

También retomamos **la encuesta (no. 2) (Anexo # 6)** realizada a los adolescentes como instrumento para saber la satisfacción de nuestro plan de actividades físico recreativas. **(Tabla no. 10).**

- ⊕ Gracias a la divulgación y propaganda que se realizó, el 92% de los adolescente (29) tienen conocimiento de las actividades físico recreativas propuestas. Convirtiéndose en las que más practican.
- ⊕ El 90% de los encuestados (28) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son.
- ⊕ Teniendo en cuenta este plan de actividades físico recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las anteriores.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico-recreativas con los adolescentes de 13 a 15 años evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adolescentes.
2. El estudio de documentos, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación nos permitió conocer la insatisfacciones relacionado con el plan de actividades físico-recreativas vigente en la comunidad , las necesidades particulares de los adolescentes, su situación social lo cual permitió reenfocar el aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de un nuevo plan de actividades físico- recreativas.
3. Las actividades físico-recreativas concebidas se dirigen hacia los festivales deportivos que incluyen actividades simultáneas, como: planes de la calle, maratones populares diseñadas teniendo en cuenta la edad los gustos y las preferencias.
4. La valoración de criterio de especialista nos permitió comprobar la factibilidad de nuestra propuesta y los informantes claves constatar la viabilidad y pertinencia de las actividades en el marco comunitario y en la disminución de actividades delictivas e incorporación de los desocupados a determinadas actividades productivas.

RECOMENDACIONES

- 1) Que se tengan en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes a la hora de planificar actividades en la comunidad.
- 2) Promover la práctica de actividad física como un método de curar y prevenir enfermedades provocadas por los malos hábitos de vida.

BIBLIOGRAFIA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
6. Económica, México.
7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,
12. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
13. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona

15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
16. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
17. 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.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
22. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
23. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
24. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
26. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
27. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
28. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. Laintervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.

29. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
30. Francia, A. Y Martinez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
31. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
32. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
34. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
35. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
36. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
37. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
38. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes.(2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
39. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
40. 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.
41. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En

Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.

42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
43. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
44. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
53. Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

54. 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".Barcelona, Inefc
55. 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.
56. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
57. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
58. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
59. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
60. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
61. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
62. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
63. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
64. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
65. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación

66. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.

ANEXO 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la Consejo Popular.

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

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

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

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

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

Resumen general de las observaciones realizadas.

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

Evaluación de los Aspectos Observados.

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

Tabla 1. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
15	Idoneidad de lugar	5	33	7	45	3	25
	Participación	3	20	5	33	7	47
	Calidad	4	26	8	53	3	21
	Aceptación	4	26	8	53	3	21

ANEXO NO 2.
GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?
- 2.- Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idónea.
- 3-¿ Con que frecuencia las realizan?
- 4 -¿ Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?
- 5 -¿ Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular?
5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?
6. ¿Qué actividades predominan?

Tabla # 2: Resultados de la entrevista a factores implicados.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1 y 4	No se domina las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
2 y 3	Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas. Realizándose una vez al mes.
5	No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
6	Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
<p>El grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes por la insatisfacción con relación a los espacios y para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.</p>	
<p>De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.</p>	

ANEXO NO 3.
ENCUESTA NO.1.

Estimados adolescentes:

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

Muchas gracias.

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

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participa
Programa a jugar. Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

• Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

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

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

5- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

_____ Buen trabajo. _____ Insuficiente. _____ No lo realizan.

6 -De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

_____ Programa a jugar. _____ Planes de la calle. _____ Juegos tradicionales.
 _____ Competencia mini fútbol _____ Torneos populares.
 _____ Juegos de cometas y objetos volantes. _____ Maratones

7-A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.

Tabla no.3- Conocimiento de las actividades ofertadas.

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Si	%	No	%
32	18	56	22	68

Tabla no.4. Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el consejo popular.

Actividades	Organización		M U E S T R A 32	Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
Programa a jugar	4	8		*	*	4
Planes de la calle	5	10		*	*	5
Torneos deportivos	10	20		10	*	*
Festivales deportivos	35	70		*	35	*
Juegos de mesa	17	34		12	5	*
Maratones	3	6		*	*	3
Simultáneas de Ajedrez	9	18		*	*	9
Competencias de Bicicleta	2	4		*	*	2

Tabla no.5- PREFERENCIAS RECREATIVAS.

Muestra	Actividades	Total	%
32	Torneos Populares	40	80
	Competencias de Mini-fútbol	36	72
	Juegos tradicionales	28	56
	Planes de la Calle	40	80
	Actividades históricas	10	20
	Actividades socio culturales	10	20
	Actividades medioambientales	10	20

ANEXO. NO. 4

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

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

Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

Tabla no. 6: Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES PRINCIPALES	O TIEMPO PROMEDIO
32	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

ANEXO NO. 5

Resultados de la observación después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

Tabla no. 7

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Variedad		Participantes	
		Repetición	Evaluación	Actividades	Evaluación	Cantidad	%
1	Festivales deportivos recreativos	1 al mes	Mal	Juegos de carreras	Mal	32	33
2	Actividades recreativas pasivas	1 al mes	Mal	• Ajedrez • Juegos de mesa y tableros.	Mal	20	20
3	Torneo popular de Fútbol	1 al mes	Mal	1 equipo.	Mal	44	45
4	Plan de actividades físico recreativas.	4 al mes	Bien	Plan de actividades	Bien	27	80

Indicadores

Frecuencia

- Si se realizan cuatro veces o más al mes, se evalúa de Bien (B).
- Si se realizan tres veces al mes, se evalúa de Regular (R).
- Si se realiza dos veces al mes, se evalúa de Mal (M)

Variedad

- Si se realizan de 5 a 12 actividades se evalúa de bien (B).
- Si se realizan de 4 a 5 actividades se evalúa de regular (R).
- Si se realiza menos de 4 actividad se evalúa de mal (M).
- Denominar las variedades que se realizan por cada actividad.

Participantes.

■ Cantidad de adolescentes entre las edades 13 -15 años que asisten a las actividades.

Tabla no. 8: Resultados de la observación al Plan de actividades Físico recreativas.

No.	Actividades a observar	Elementos observados						
		Frecuencia		Participantes				
		Día Sem.	Evaluación	Cantidad			— x	
				1er mes	2do mes	3er mes		
1	Maratón Popular	Martes	Bien	13	22	29	21.3	
2	Encuentros de juegos pre – deportivos	Miércoles	Bien	11	21	31	21	
3	Festivales deportivos recreativos	Jueves	Bien	13	21	27	20.3	
4	Actividades de juegos tradicionales variados	Viernes	Bien	10	22	28	20	
5	Actividades culturales recreativas	Sábado	Bien	15	23	30	22.5	
6	Plan de la calle	Domingo	Bien	17	25	29	23	
7	Juegos de Mesa	Domingo	Bien	12	25	28	20	
				TOTAL	91	159	202	21

Grafico-1.



Grafico-2.

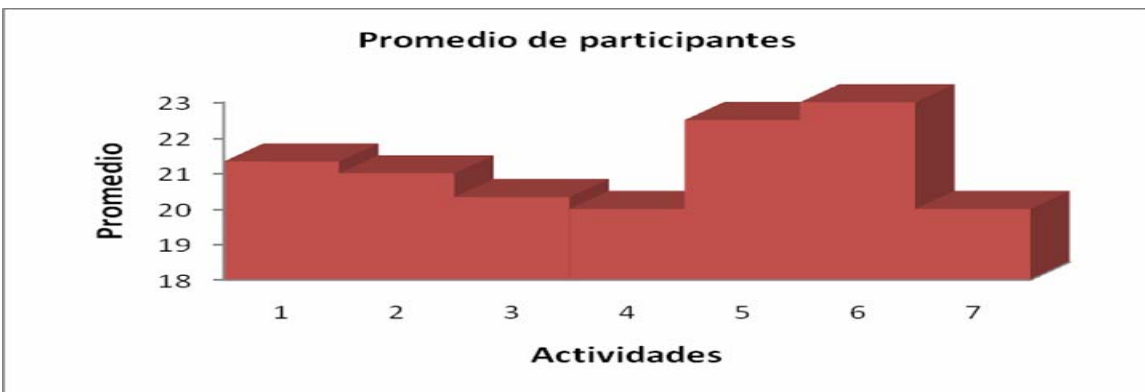


Grafico-3.

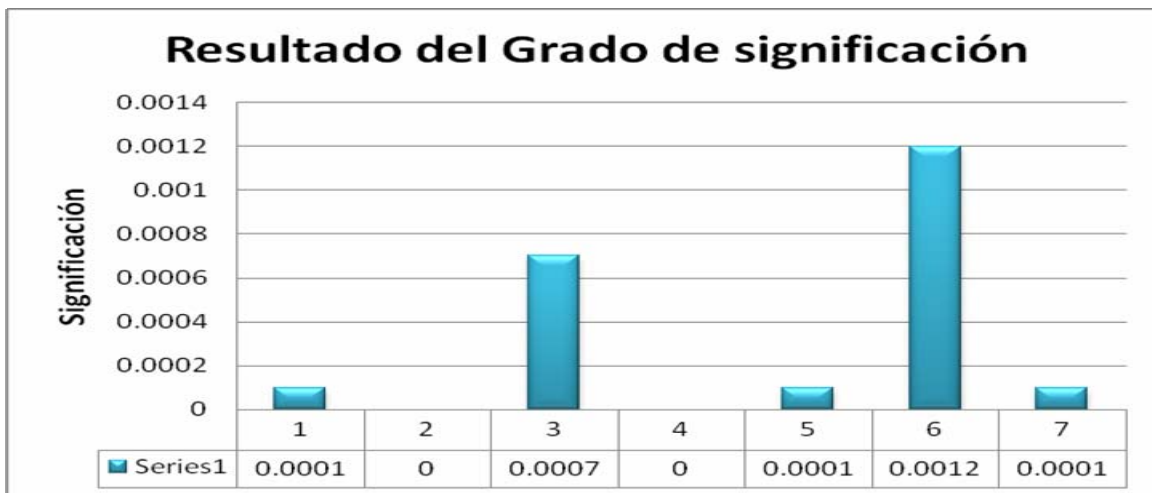


Tabla no. 9: Resultados de la observación al Plan de actividades Físico recreativas.

No.	Actividades a observar	Elementos observados								
		Frecuencia		Participantes						Grado de significación
		Día Sem.	Evaluación	Cantidad						
				1er mes	%	2do mes	%		3er mes	
1	Maratón Popular	Martes	Bien	13	41	22	69	29	91	0.0001
2	Encuentros de juegos pre – deportivos	Miércoles	Bien	11	34	21	67	31	97	0
3	Festivales deportivos recreativos	Jueves	Bien	13	41	21	67	27	84	0.0007
4	Actividades de juegos tradicionales variados	Viernes	Bien	10	31	22	69	28	87	0
5	Actividades culturales recreativas	Sábado	Bien	15	47	23	72	30	94	0.0001
6	Plan de la calle	Domingo	Bien	17	53	25	78	29	91	0.0012
7	Juegos de Mesa	Domingo	Bien	12	37	25	78	28	87	0.0001

ANEXO NO. 6
ENCUESTA NO.2.

Encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

Edad: _____

Sexo: M _____ F _____

Objetivo: Verificar la aceptación del plan de actividades físico recreativas por los adolescentes de la comunidad.

1) ¿Conoce usted las actividades físico recreativas que se ofertan en su consejo popular?

Si _____ No _____

2) ¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Planes de la calle. _____
- Torneos deportivos populares. _____
- Festivales deportivos recreativos. _____
- Juegos deportivos. _____
- Recreativas. _____
- Videos Creativos _____
- Actividades físico recreativas. _____

3) ¿Te gusta practicar deportes?

Si _____ No _____ A veces _____

4) ¿Con que frecuencia realiza usted las actividades físico recreativas ofertadas por los profesores?

Semanal _____ Quincenal _____ Mensual _____ Ocasional _____

5) ¿Está usted satisfecho con las actividades físico recreativas ofertadas?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

6) ¿Cómo valora las actividades físico recreativas en su consejo popular?

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

7) ¿Qué actividades te gustaría practicar?

1. _____ Actividades físico recreativas nuevas.
2. _____ Actividades recreativas anteriores.

Tabla no. 10

Análisis de la encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1, 2, 3 y 4	Gracias a la divulgación y propaganda que se realizo, el 92% de los adolescente (29) tienen conocimiento de las actividades recreativas. Convirtiéndose en las que más practican.
5	El 90% de los encuestados (28) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son
6 y 7	Teniendo en cuenta este plan de actividades físico recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las anteriores.