

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL  
DEPORTE**

**FACULTAD DE CULTURA FISICA NANCY URANGA ROMAGOZA  
PINAR DEL RÍO.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO  
ACADEMICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FISICA EN LA  
COMUNIDAD.**

**Título:** Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

**Autor:** Lic. Ernesto Jesús Suárez Díaz.

**Tutor:** MSc. Isidro Miravet Infante.

**Pinar del Río, 2011  
“Año 53 de La Revolución”.**



## **Resumen.**

En la actualidad las investigaciones relacionadas con la Cultura Física y el Deporte, enfatizan con gran aceptación lo relacionado con el tiempo libre y la recreación en la comunidad, jugando un papel importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. Esta importancia radica en el reconocimiento al fenómeno recreativo como una función de reproducción y autodesarrollo, lo que permite elevar el nivel cultural, así como la calidad de vida de la población. El presente estudio se inició con un diagnóstico en la circunscripción #16, del Consejo Popular Caiguanabo, del Municipio La Palma, el mismo contempló un grupo de aspectos como: datos demográficos y generales de la población, ofertas recreativas existentes, así como sus necesidades e intereses. Conociéndose esto a través de la observación diaria de lo que se realiza en el horario del tiempo libre, se hace necesario implementar un grupo de acciones encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para un buen desarrollo humano, por lo que se propone un plan de actividades física-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en las edades comprendidas entre 12-15 años residentes en la circunscripción # 16, del Consejo Popular Caiguanabo, del Municipio La palma.

## **ÍNDICE.**

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: Marco Teórico-Referencial.</b>	<b>9</b>
<b>1. Introducción</b>	<b>9</b>
<b>1.1. Antecedentes Teóricos e Históricos del proceso de recreación física en la comunidad.</b>	<b>10</b>
<b>1.2.Consideraciones fundadmentales sobre la recreación y el tiempo librede los adolescentes de 12 a 15 años</b>	<b>13</b>
<b>1.3.La recreación como vía fundamental de materialización del empleo del tiempo libre.</b>	<b>20</b>
<b>1.4.La planificación recreativa en los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>26</b>
<b>1.4.1.Enfoques básicos en que se basa la planificación recreativa para los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>27</b>
<b>1.4.2. Instrumentación y aplicación de la planificación para los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>29</b>
<b>1.5.Fundamentos biológicos, psicológicos y sociológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>30</b>
<b>1.5.1.Características psicológicas en la adolescencia.</b>	<b>31</b>
<b>1.5.2. Fundamentos biológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>33</b>
<b>1.5.3.Características generales de la adolescencia.</b>	<b>34</b>
<b>1.5.4.Relaciones interpersonales en la adolescencia.</b>	<b>35</b>
<b>1.5.5.Fundamentos sociológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>35</b>
<b>Conclusiones Parciales del Capítulo I</b>	<b>36</b>
<b>2. CAPÍTULO II. Introducción.</b>	<b>37</b>
<b>2.1. Caracterización de la comunidad.</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.</b>	<b>39</b>
<b>2.3. Aplicacion del diagnóstico comunitario.</b>	<b>39</b>
<b>2.3.1.MATRÍZ DAFO.</b>	<b>40</b>

<b>2.3.2. Resultados de las observaciones.</b>	<b>41</b>
<b>2.3.3. Resultados de la encuesta a los adolescentes de la circunscripción # 16.</b>	<b>42</b>
<b>2.3.4. Resultados de la entrevista a los factores de la circunscripción # 16.</b>	<b>43</b>
<b>2.3.5. Estudio del presupuesto de tiempo en los adolescentes de 12 a 15 años</b>	<b>43</b>
<b>2.4. Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria en los adolescentes de 12 a 15 años</b>	<b>45</b>
<b>2.5. Condicionamiento inicial que sustenta la propuesta del plan de actividades físico-recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años.</b>	<b>46</b>
<b>Conclusiones parciales del capítulo II</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO III: Plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.</b>	<b>48</b>
<b>3. Introducción</b>	<b>48</b>
<b>3.1. Principios en los que se sustenta la propuesta para la circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo.</b>	<b>48</b>
<b>3.2. Propuesta de un plan de actividades físico- recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo</b>	<b>49</b>
<b>3.3. Descripción de las actividades.</b>	<b>52</b>
<b>3.4. Indicaciones metodológicas u organizativas.</b>	<b>57</b>
<b>3.5. Valoración del plan de actividades físicorecreativas. Utilizando criterios de especialistas</b>	<b>58</b>
<b>3.5.1. Valoración práctica de la propuesta.</b>	<b>59</b>
<b>Conclusiones parciales del capítulo III</b>	<b>60</b>
<b>Conclusiones generales</b>	<b>61</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>62</b>
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

*La medida de la riqueza ya no será  
el tiempo de trabajo, sino el tiempo  
libre”*

*Carlos Marx.*

## **Agradecimientos.**

Toda obra tiene su historia, la presente tiene la suya, es fruto de las horas hurtadas del descanso y el propio sacrificio. Sirvan aquí mis más gratos agradecimientos a los que hicieron posible la realización de esta investigación:

A todas las personas que han colaborado con la culminación de este trabajo.

A los profesores y trabajadores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, a mi familia por su apoyo y ejemplo, a mi Tutor por su gran ayuda, a la revolución cubana.

**Dedicatoria.**

A toda mi familia.

A mis dos hijos por el tiempo que no les pude dedicar para la realización de este trabajo.

A mi esposa por su apoyo incondicional.

A mis compañeros y amigos por estar presente en todo momento.



## **Introducción.**

En nuestro país al triunfo de la revolución se acometen importantes transformaciones en el ámbito político, social y económico, para las cuales nuestro pueblo tuvo que cumplir disímiles tareas las que podemos denominarlas como grandes hazañas logradas porque contaron con la amplia participación de nuestro pueblo, pudiendo mencionar: en primer lugar la constitución de un gobierno democrático que se gestó con el triunfo revolucionario del 1959, la campaña de alfabetización en el año 1961, llevada a cabo por la juventud cubana de la cual podemos decir que constituye el cimiento de todos los logros alcanzados por el país en materia de educación, ciencia y deporte, la limpia del Escambray, la victoria de Playa Girón, las campañas de vacunación, la lucha contra el Aedes Aegypti, construcción de viviendas y grandes obras como respuesta a los daños causados por los huracanes que han azotado a nuestro país, zafras azucareras y movilizaciones agrícolas variadas, conmemoraciones políticas e históricas, apoyo masivo a decisiones importantes del Gobierno revolucionario y en la defensa de la patria socialista, la creación de las Milicias Nacionales Revolucionarias, los Comités de Defensa de la Revolución y la Federación de Mujeres Cubanas, la instauración de los órganos del poder popular, la universalización de la enseñanza, cristalizada con las Sedes Universitarias Municipales, además de la creación de la cátedra del adulto mayor.

En las condiciones del socialismo y especialmente en el caso de los países que recién inician el camino del desarrollo socialista a partir de las condiciones de subdesarrollo, engendradas en la etapa de dependencia del imperialismo, la recreación y el tiempo libre devienen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que pueda tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica

Este hecho ha determinado que la recreación y el tiempo libre se investiguen científicamente en términos de presupuesto, tiempo, magnitud, estructura y contenido del tiempo libre. Sin embargo, estudios teóricos integrales sobre la recreación como fenómeno social, no han sido abordados, aún cuando en los

trabajos mencionados se encuentran antecedentes que aportan elementos para una teoría general de la recreación.

No hay dudas que el triunfo de la revolución cubana en enero de 1959 trajo consigo profundos cambios y transformaciones en la vida social, el movimiento deportivo también sintió la nueva evolución, sana, popular y científica. La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Se crea el ministerio de bienestar social, el que entre una de sus funciones tenía la de dar atención a la niñez a través de su departamento de recreación.

En nuestro país se está realizando una labor sin precedentes para lograr un desarrollo nunca visto por sociedad alguna en el ámbito de la cultura, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general. Ocupar el tiempo libre mediante actividades físico-recreativas contribuye a formar personas multilateralmente desarrolladas, además de prevenir males que dañan la sociedad.

Atendiendo a lo antes planteado podemos afirmar que la recreación constituye uno de los medios que coadyuva a la formación de individuos con un alto valor educativo, capaces de mantener un buen comportamiento en todos los sentidos, promoviendo principalmente valores éticos y morales que se correspondan con la demanda de la sociedad en nuestros días.

El tiempo libre y la recreación, sin dudas constituyen uno de los principales desafíos de nuestros tiempos, ya que de su correcto uso se tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas de la sociedad. La utilización adecuada del tiempo libre incide directamente en el fomento y calidad de un estilo de vida de la población, ya que la práctica sistemática de variadas actividades físico-recreativas fortalece la salud física y mental a la vez que prepara al individuo para el pleno disfrute de la vida.

Durante la elaboración de la investigación, se realizó un enfoque de esta actividad como un fenómeno socio-cultural en estrecha concatenación con el desarrollo histórico a través de las diferentes características sociales que han tenido lugar

en nuestra zona, conociendo que trabajamos por eliminar las grandes diferencias entre la ciudad y el campo.

Para nosotros la recreación es un fenómeno social que la hace dependiente del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción. Constituyendo estas circunstancias, un motivo de análisis de la recreación, hemos podido apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras de nuestro municipio hasta la actualidad.

Cada día la cultura física y sus diferentes salidas: Educación Física, Deporte, y Recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad. Independientemente a esto, es evidente que las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa y sana, que tiene como finalidad satisfacer las necesidades de movimientos del hombre.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los adolescentes los que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la adolescencia, la realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades, para un desarrollo óptimo de sus planes de actividades físico-recreativas.

La planificación de estas actividades debe estar en correspondencia con las preferencias expresadas en el diagnóstico por parte de los adolescentes que forman la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada adolescente, puesto que por un lado, la realización de adecuadas actividades físico-recreativas, fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida y por otra parte cumplen funciones educativas en estrecha vinculación con la vida social.

El Combinado Deportivo en que se enmarca esta circunscripción cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del plan estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en La Palma .

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

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

Partiendo del análisis de dicho plan se denota que las actividades tienen 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 comunes, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir como medio de auto preparación de los especialistas.

Todo lo antes expuesto, unido a la observación de las actividades físico-recreativas que se realizaban en la circunscripción, los resultados del diagnóstico, las encuestas a los adolescentes y las entrevistas a los factores donde se pudo constatar que se realizan pocas actividades físico-recreativas sin tener en consideración los gustos y preferencias de los participantes, prevaleciendo el carácter pasivo en las mismas donde no se explotan al máximo las potencialidades de los adolescentes, lo que incide en la tendencia a disminuir las actividades y la baja participación de los mismos, a esto sumamos la insuficiente planificación y variedad de actividades encaminadas a la ocupación del tiempo libre para lograr una satisfacción físico-recreativa en los adolescentes, esto nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los pobladores de la

circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma de la provincia de Pinar de Río.

Por consiguiente el **Problema de investigación es:** ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma?

El **objeto de estudio** es el proceso de recreación física en la comunidad.

**Campo de acción** la ocupación del tiempo libre de los adolescentes. Siendo el

**Objetivo:** Proponer un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la comunidad, de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

Para darle solución a esta problemática se formularon las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué antecedentes teóricos e históricos y tendencias actuales se conocen sobre el proceso de recreación física comunitario y la importancia de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años?
2. ¿Qué situación presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma?
3. ¿Cómo confeccionar un plan de actividades físico-recreativo para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma?
4. ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma?

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

1. Fundamentación de los antecedentes teóricos e históricos y tendencias actuales que sustentan el proceso de recreación física comunitario y la importancia de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a

15 años de la circunscripción #16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

2. Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio. La Palma.
3. Confección del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

4. Valoración de la efectividad del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

#### **Población, muestra y decisión muestral.**

Para la realización de la investigación se consideró una población de 47 adolescentes de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma en edades comprendidas entre los 12 y 15 años, tomando como muestra 16, los que representan el 34 %, el muestreo es de forma probabilística, los datos son cualitativos y la escala de medición es la nominal.

Durante el proceso de investigación se emplearon los métodos:

- **Métodos teóricos:**
  - Análisis y síntesis.
  - Histórico-lógico.
  - Inductivo-deductivo.
  - Trabajo con documentos.
- **Métodos empíricos.**
  - Observación.
  - Encuestas.

- Entrevistas.

➤ **Métodos sociales comunitarios.**

- Investigación- acción participativa.
- Estudio de Presupuesto Tiempo.
- Entrevista a informantes claves.
- Forum comunitario.

**Método estadístico descriptivo.**

En el procesamiento de la información se utilizan las representaciones gráficas, hipótesis de proporciones, así como la población y la muestra.

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

$$P_1 = X_1 / n_1$$

$$P_2 = X_2 / n_2$$

$$P = \frac{X_1 + X_2}{n_1 + n_2}$$

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

$\alpha = 0.01$  1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$  5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$  10 % Significativo

**Aporte práctico de la investigación.**

Lo constituye el plan de actividades físico-recreativas encaminado a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años) de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, teniendo en cuenta la preferencia y aceptación de los practicantes para desarrollar actividades físico-recreativas.

### **Novedad científica de la investigación.**

Está fundamentada teóricamente por la puesta en práctica por primera vez en actividades recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años) de la zona, encaminado a la satisfacción de las necesidades sociales de este grupo etario.

### **Definición de términos relacionados con la investigación.**

- 1. Actividades físico-recreativas:** Son aquellas que se realizan dirigidas al trabajo del desarrollo tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción.
- 2. Actividades-recreativas:** Conjunto de actividades que se aplican para recrear.
- 3. Tiempo libre:** Es aquella parte del tiempo libre que queda después de descontar la relación de actividades laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación donde se realizan actividades por libre opción no obligatoria, a voluntad propia de los individuos.
- 4. Recreación:** Son actividades sanas que se realizan en el tiempo libre, a voluntad propia, en pleno contacto con la naturaleza y nos brinda una satisfacción inmediata.
- 5. Juegos tradicionales:** Son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transcurriendo de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral del pueblo. A través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza, resistencia y las que se derivan de estas.



## **Capítulo I: Marco Teórico Referencial.**

### **1.-Introducción**

La formación de una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, constituye una necesidad de nuestra sociedad socialista. Con el triunfo de la revolución el primero de enero de 1959, el gobierno revolucionario desarrolló urgentes transformaciones, dentro de las cuales podemos mencionar: la creación del INDER, organización que ha influido decisivamente en el deporte cubano, caracterizándose por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a todo el país, incluyendo a los lugares más recónditos, eliminando la concepción discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes gobiernos hasta el año 1959, haciendo realidad que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, constituyan un derecho del pueblo.

La Recreación física es disfrutada hoy en cualquier parte, por la variedad de su contenido que permite que la identifique de diferentes maneras, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es.

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

Recreación es un término al que se le da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clases, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. La recreación está vinculada de forma general con las actividades de la vida, por lo que en la actualidad es una disciplina formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

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

El ser humano puede trabajar, estudiar y descansar después de la jornada laboral o lectiva, pero si no destina tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría alcanzar la reproducción ampliada de la fuerza productiva, con el mayor disfrute de lo espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

En la síntesis expresada anteriormente se utilizaron los métodos de investigación siguientes:

- **Análisis-Síntesis.** Nos permite relacionar criterios de teorías diferentes, el cual nos posibilitará llegar a generalizaciones, teniendo en cuenta el estudio particular de la problemática en la actualidad, acerca de las leyes y principios generales y aplicar a partir de estas concepciones, una estrategia metodológica encaminada a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes objeto de nuestra investigación.
- **Histórico-Lógico.** Se utilizó para evaluar las tendencias históricas que ha tenido la problemática que se investiga; lo cual posibilitó ordenar estructuras en forma lógica de investigación.

### **1.1. Antecedentes teóricos e históricos del proceso de recreación física en la comunidad.**

El tiempo libre constituye una necesidad impostergable en la reproducción espiritual ampliada del hombre, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de trabajo y estudio, sino que resulta

igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los adolescentes (fundamentalmente en la edad entre 12 y 15 años, en aras de contribuir a su armónico desarrollo físico, estético, en correspondencia con esto, consideramos que existe una necesidad de realizar actividades recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Entre los estudios más sobresalientes sobre la recreación y el tiempo libre a nivel mundial se destacan los realizados por:

- Federico Engels (1845): en el cual hacía un estudio detallado sobre la vida diaria de los obreros en los inicios del capitalismo en Inglaterra.
- Carlos Marx: acerca del empleo del tiempo en la producción y en la vida social.
- Frederick Taylor: acerca del empleo del tiempo laboral que tenía como objetivo fundamentar el trabajo desde un punto de vista científico. Se emplea por primera vez el registro de tiempo.
- Stanilar Stromilin (1924): estudio de gran envergadura con fines de planificación económica basándose en la utilización de 1 día completo de 24 horas en grupos de obreros de Moscú.

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

Con la constitución del INDER en 1961 y la estructuración del departamento de recreación, se han desarrollado diversos programas de actividades físico-recreativas, influyendo en gran medida la creación de los consejos populares que han posibilitado desde el primer momento, que estas actividades tengan un carácter organizado, donde se cumplimentan funciones formativas.

En nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

La planificación de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. Cabe señalar que las instituciones culturales y deportivas, incluyendo la UJC, han tenido a su cargo acciones destinadas a la recreación sobre todo para la adolescencia de la zona, aunque aún falta lograr una integración sólida entre los diferentes sectores involucrados y un aprovechamiento mucho mayor de los espacios físicos con los que cuenta nuestro territorio, en función de promover hábitos de vida y de recreación saludables entre los niños, adolescentes y jóvenes para que se promuevan así nuestros valores patrimoniales, históricos y culturales, a partir de los problemas detectados en el estudio y las necesidades sentidas de sus pobladores.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adolescentes de la Circunscripción # 16 del Consejo Popular "Caiguanabo" en el municipio La Palma, para poner en práctica en la comunidad según concepto de Rappaport (1980) actividades físico-recreativas en esa localidad específica, que

tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás y es influida por ellas.

El primer seminario internacional sobre tiempo libre y recreación se lleva a cabo en 1966, lo cual originó trabajos relacionados con esta temática, realizado por el húngaro Alexander Szalai.

- Relacionada con el empleo del tiempo libre de la población adulta en Matanzas y Villa Clara por el doctor Aníbal Rodríguez.
- Estudio del tiempo de los estudiantes y profesores de escuelas primarias realizadas por la doctora Aleyda Coto y Raúl Gutiérrez
- Empleo del tiempo de las mujeres dirigentes de la FMC realizado por el doctor Enríquez Nezvodovit y Teresa Pérez
- Participación social de las actividades del CDR en las actividades del tiempo libre en el municipio de Regla por María T. Malvillea y Valdés Marín.

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

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de este proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre.

### **1.2.- Consideraciones fundamentales sobre la recreación y el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.**

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 extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

El análisis de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este, el tiempo libre, constituyendo una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Cuál es su esencia?

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. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

El concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que los especialistas sobre el tema, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante, se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), 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.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), 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."

Analizando las definiciones de los diferentes autores consultados, se asume por el autor: que el tiempo libre es aquel que le resta a las personas después de haber realizado sus actividades diarias en las que pueden ser contempladas las de estudio o trabajo y las de carácter personal que constituyen una necesidad, el tiempo restante en el cual se realizan actividades de libre elección, para nuestro criterio constituye el tiempo libre. Lo que para una persona puede constituir una recreación para otros es una obligación y viceversa.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez, E. 1982, p38).

En correspondencia con lo planteado por Moreira (1979) podemos decir que en las condiciones del Capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de éstas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

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. En estas condiciones, 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 formar 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 a ser un factor fundamental.

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

En el libro “los juegos recreativos” el autor Bartel Wolfgang (año) enfoca de manera asequible la importancia de los juegos recreativos, estableciendo lo que representa para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad. También se da una panorámica completa y concreta de un variado número de juegos recreativos que sin dudas enriquecen el tiempo libre en la escuela, el trabajo, la casa o el campismo popular.

En el libro “La sociología marxista del tiempo libre”, los autores Zamora y García consideran a los estudios sobre el empleo de este, como parte integrante de los estudios más generales sobre el modo de vida de las formaciones económico-sociales y específicas.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, desde hace tiempo se relaciona el 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, 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 él 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 y formativo.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional se corresponde con el desarrollo alcanzado por la sociedad en todas las esferas de la vida social, lo que ha permitido esta concepción de trabajo teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La realidad objetiva de cada lugar.

El proceso de planificación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, asentamientos de montañas y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad, encaminando los esfuerzos a disminuir las grandes diferencias entre la ciudad y el campo.

La planificación de la recreación en el tiempo libre, las funciones que ella debe Cumplimentar, son las inherentes a las posibilidades que tiene en si el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

En este contenido se distinguen dos funciones básicas:

1. Reproducción, su esencia viene determinada por la reposición de las energías gastadas en el reposo productivo, compuestos por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, actividades sociales, etc.
2. Actividad más elevada, dado por la posibilidad personal que posee cada individuo de crearse condiciones favorables para la participación consciente, la formación de hábitos, habilidades y capacidades para el disfrute y el entretenimiento en cualquier situación social.

En el libro “Tiempo libre y desarrollo social” el autor Grushin, O (1966) nos plantea “Que el tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo, es el cambio consecuente de las formaciones socioeconómicas como proceso histórico natural”.

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral que se encuentra fuera de la producción laboral, realmente esta problemática es muy antigua describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, pasando por Karl Marx hasta nuestros días en que muchos autores emiten sus puntos de vistas mediante el debate abierto y publicado en diferentes materiales relacionado con el tema.

Cuando hablamos de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la vida en sociedad, donde se incluye la producción con su naturaleza económica, con los efectos psico-sociales que permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan diferentes aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad que se desarrolle.

El uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas tienen influencia positiva o negativa (o lo que es decir, educativas-formativas o deformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. En las actividades de tiempo libre, no se adquieren conocimientos mediante una exposición directa o impuesta, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en los motivos e intereses según las necesidades culturales y recreativas de la población, de sus gustos y preferencias. Cuando hablamos de la formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre, podemos considerarla como profunda e influyente en la psiquis y en los rasgos de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro inmediato; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la

creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades de habilidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en las distintas esferas de la vida social y económica y múltiples medios en la sociedad.

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 está 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.

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.

### **1.3.- La recreación como vía fundamental de materialización del empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.**

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, 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 esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla.

Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, define recreación como: “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”.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) 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”. En esta definición se observa que en ella no queda explícita el autodesarrollo que la recreación propicia al individuo, donde éste 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 ocupación del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Considerando estas definiciones el autor entiende que la recreación debe representar una fuerza activa para el empleo del tiempo libre en el disfrute individual y colectivo en la medida que garantiza un desarrollo armónico de las personas que se entregan espontáneamente a la realización de alguna manifestación recreativa, lo que permite desarrollar óptimamente sus facultades, pueden mediante las diferentes actividades descubrir sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su ámbito espiritual. La recreación en la actualidad es una disciplina que se considera ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio de que la recreación constituye un proceso voluntario de entregarse a diferentes acciones físicas y mentales donde pueden tener cierta renovación de habilidades, capacidades físicas y la formación de valores a través de acciones elegidas con libertad donde

prevalezcan el descanso, disfrute y entretenimiento, es establecer formas de comunicación entre las personas, a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un intercambio donde no se refleje menoscabo para ninguna de las partes y se establezcan condiciones favorables para el fomento y desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida, sin que para ello exista ninguna fuerza exterior.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

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”.

Las prácticas físico-recreativas, se desarrollan en la sociedad, 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.

El autor asume como Recreación Física: Las actividades en el ámbito de la recreación donde prevalezcan las acciones lúdico-recreativas de diferentes deportes en las que podemos incluir el espectáculo de la competencia y la competición con un sentido sano del empleo del tiempo libre de las personas que se ejercitan o entregan a voluntad propia, las cuales pueden tener un contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, para el descanso activo, el esparcimiento y el desarrollo individual.

La recreación física no es una forma de llenar el tiempo libre de un determinado grupo social, esta no asume características discriminatorias en sus diferentes manifestaciones, ni puede considerarse una mercancía que se vende a los más

acaudalados, la misma es considerada una actividad básica con el objetivo de alcanzar el desarrollo educativo y la auto educación con un sentido 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.

La gestión de las actividades recreativas debe corresponderse con el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos, ésta permite la satisfacción de los participantes y aunque todas deben ocupar su lugar, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son los aspectos por los que se inclinan para su selección los participantes en correspondencia con sus criterios individuales sin tener en consideración el nivel de conocimientos, habilidades, capacidades y hábitos para la ejecución práctica de las acciones recreativas.

**Intereses:** Los mismos mantienen relación con los gustos, en dependencia de las individualidades preestablecidas por las posturas de los participantes, la forma y lugar donde se realice, además de cómo y quienes la realizan considerando las dimensiones del tiempo libre entre otras cuestiones. etc.

**Preferencias:** Es el orden que las personas establecen en correspondencia a sus gustos y en estrecha relación con sus intereses

Las necesidades: Estas deben ser programadas y dosificadas en función de la edad y el sexo para que influyan en el organismo favorablemente, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, equilibrio emocional etc.

**Demanda:** Tiene su origen en los gustos, preferencias, intereses y necesidades en las personas de las diferentes edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, barrio y comunidad rural.

**Oferta:** Esta variable constituye el resultado en la toma de decisiones de la planificación recreativa 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 el

nivel de desarrollo de las habilidades motrices y la cultura requerida para su realización.

En el trabajo del Consejo Comunitario de Circunscripción debemos tener presente los principios de la recreación, para lo cual debemos partir de los intereses y necesidades de los adolescentes, apoyándose en los resultados del diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el área y determinar a los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar el entorno en correspondencia con las aspiraciones.

Durante el desarrollo de actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, el sentido de pertenencia e identidad de las personas hacia la comunidad constituye un principio esencial, para lo cual debemos respetar a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y criterios de los vecinos del barrio, sin lo cual no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano, siendo estos elementos los que tributan al desarrollo del sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no es posible hablar de comunidad. La preocupación y ocupación por el entorno debe constituir un modo de actuación presente en todos los participantes durante el desarrollo de cualquier actividad que pueda incidir de forma desfavorable en el ecosistema de la zona, que el disfrute no ocasione alteraciones del medio.

El principio de la participación consciente y el papel activo de las personas de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, para lo cual constituye un factor decisivo la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y las diferentes entidades del barrio donde se palpe con claridad la realidad objetiva de los problemas. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción encamine sus esfuerzos para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes.

El Consejo Popular es la estructura sociopolítica 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 se representa en los Consejos Populares, por los Combinados Deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de las actividades deportivas y recreativas.

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 jóvenes. 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”.

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

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.

El autor acata la definición de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) considerando que es en la comunidad donde se desarrolla una gama de relaciones interpersonales, existiendo diferentes grupos sociales que se aglutinan por sus intereses y necesidades.

Los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) plantean: “que una comunidad se caracteriza por:

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

#### **1.4.- La Planificación recreativa en los adolescentes de 12 a 15 años.**

La planificación recreativa deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, constituyendo lo más importante el participante, que en este caso es el adolescente en el cual debe estar centrada la mayor atención, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, 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.

Los principios dentro de una planificación constituyen postulados de obligatorio cumplimiento que debemos concebirlo en sistema, basado en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes para garantizar el éxito de la tarea.

Esta planificación está concebida realizarla con los adolescentes teniendo en consideración los resultados del diagnóstico, los motivos e intereses, por lo que entendemos oportuno aclarar que esta propuesta se basa en los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos, por lo que la planificación retorna a los adolescentes una vez confeccionada, garantizando de esta forma una adecuada recreación y ocupación de su tiempo libre, en aras del desarrollo integral de la misma.

Apoyado en los argumentos anteriores el autor asume que una planificación recreativa debe ser lo suficientemente abarcadora como para que aborde un campo de variadas opciones para todos los adolescentes, ampliando los intereses de los mismos y orientándolos a experiencias positivas que permitan fomentar su cultura general.

El programa de recreación es el resultado de la planificación y de él se derivan los proyectos y actividades.

#### **1.4.1- Enfoques básicos en que se basa la planificación de actividades recreativas con los adolescentes de 12 a 15 años.**

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, el autor se acoge, para la elaboración de la propuesta (contenida en el capítulo III), los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un programa de recreación debe contener éstos, para ser considerado equilibrado e integral.

##### **Enfoques:**

1. Tradicional.
2. Opinión y deseos.
3. Actualidad.
4. Socio-Político.

A partir de estos enfoques el autor asume también las características que debe reunir una Programación Recreativa planteado por Fullea (2000). **“porque jugar... es cosa de juego”**.

Una actividad física que se basa en la diversidad, equilibrio, flexibilidad y variedad. En una planificación la composición de las actividades deben tener muy bien definidas las diferentes características de los adolescentes en su desarrollo endogenético, estas deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto constituya la única forma de acogerse por un solo tipo de actividades, sino que pueda comprobarse el equilibrio existente entre las necesidades actuales y las futuras.

Se tiene la noble aspiración de propiciar la salud, bienestar físico y mental y el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos mediante el empleo correcto del tiempo libre, a tono con esto la distribución y utilización del mismo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, sistema de habilidades y constituyen indicadores importantes que caracterizan las actividades y el desarrollo de la 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.

Relacionado con este planteamiento, se asume este estudio en la investigación, pues a partir de él se valora la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, teniendo en consideración al elaborar la planificación de las actividades recreativas a realizar sean a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades de estos.

Según el propio autor, la planificación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad:

**Etapas de diagnóstico:** Es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. El mismo está basado en el principio de “comprender para resolver”. Se parte de hechos concretos en la realidad circundante y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Este se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. En esta etapa no solo se puede obtener información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudian 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 étnicos.

**Etapas de determinación de los objetivos:** Los objetivos de una planificación pueden definirse como 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 de una planificación o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible planificar un plan 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 planificación. 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 para alcanzar los objetivos propuestos.

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 y cada uno de los objetivos específicos al objetivo general.

La valoración de la etapa es considerada por el autor como determinante para llevar a cabo la planificación de las actividades recreativas, debido a que no es suficiente solo el deseo de querer hacer y el cómo hacer para proponer un objetivo, es necesario tener presente también cómo lograr que el mismo sea viable, medible y que sea aceptado por los integrantes de los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta. Por lo tanto tener concebido los objetivos de la planificación, permite seleccionar las actividades recreativas que se ofertarán, considerando las necesidades e intereses.

Para una planificación de recreación efectiva debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para que pueda ser considerado integral, sin embargo de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que sean mejor acogidas, teniendo en consideración el criterio de tratar de introducir paulatinamente aquellas áreas que tributen de forma directa al desarrollo de la personalidad.

#### **1.4.2-Instrumentación y aplicación de la planificación para los adolescentes de 12 a 15 años:**

La instrumentación de la planificación implica proveerlo de condiciones, es decir espacios donde se desarrolle la misma y se tenga en consideración los recursos necesarios para su ejecución. 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 la planificación.

La oferta recreativa en el proceso de planificación debe ser movilizativa, aceptada, educativa y creativa sobre la base de las demandas sociales.

**Etapas de evaluación:** Debe ser concebida como un proceso buscando la participación activa de todos los responsables de las diferentes áreas de la planificación. El control nos permite el desarrollo del proceso y la evaluación de conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La evaluación según Monserrat 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”.

Se puede inferir que la evaluación es un proceso que nos permite la valorización y medición de las actividades realizadas que sirven de base para la planificación con el fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medidas y reajustes necesarios, para esto es necesario realizar ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de la planificación, se requiere tener la información necesaria relacionada con el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de planificación recreativa.

### **1.5.- Fundamentos biológicos, psicológicos y sociológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.**

Teniendo en consideración los criterios de A. Amador Martínez (1989), se realizó la caracterización de los adolescentes de 12 a 15 años, resumiéndolas en los siguientes aspectos:

- **Vocabulario:** El vocabulario en estas edades se va ampliando con la ayuda de los textos.
- **Motivación ante el estudio:** En esta etapa la motivación por aprender algo nuevo es elevada, al igual que por conocer aspectos que atañen a la vida y trabajo de los adultos.

- **Nivel de inteligencia:** En todas las comunidades existen adolescentes con diferentes índices de inteligencia. Aquellos que su desarrollo promedio son aceptables, son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y asimilar conocimientos complejos, más aún si están concebidos didácticamente y van acompañados de ilustraciones que facilitan su comprensión.
- **Reacción ante estímulos morales:** Los adolescentes sienten placer cuando se les reconoce que hicieron algo bien hecho, o cuando aprenden rápidamente.
- **Reacción ante la novedad:** El nivel de reacción ante lo novedoso es alto, se motiva ante lo nuevo y lo interesante.
- **Rasgos de la personalidad:** En estas edades los adolescentes comienzan a definir rasgos importantes de su carácter y personalidad. Tienen características de ser inteligentes, perseverantes, seguros, francos y sinceros, independientes, alegres y con pensamiento lógico.
- **La memoria:** Adquiere un carácter más consciente y lógico, vinculándose cada vez más con el pensamiento, lo que hace al adolescente más apto para apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos usando para ello procedimientos lógicos.
- **La imaginación:** Se desarrolla considerablemente.
- **El pensamiento:** Puede alcanzar un desarrollo elevado, apareciendo el pensamiento teórico utilizando formas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas, etc.

### **1.5.1.- Características psicológicas en la adolescencia.**

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

#### **1era ETAPA**

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual. Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.

Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales. Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal. Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal. Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad. Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

## **2da ETAPA.**

Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas. Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida. En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad. La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida. Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando, adoptan su orientación sexual definitiva. Está seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.



### **1.5.2.- Fundamentos biológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.**

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los adolescentes.

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

**Sistema Nervioso Central:** Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja, se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

**Sistema Cardiovascular:** Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

**Órganos de la Respiración:** Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

**Sistema Nervo-Muscular:** Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

**Tracto Gastrointestinal:** Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

**Procesos del Metabolismo:** Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

**Aparato Osteo-Mío- Articular:** Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

### **1.5.3.- Características generales en la adolescencia.**

En la **adolescencia**, el niño mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración mas profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias. El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al adolescente requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible

para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

#### **1.5.4.- Relaciones interpersonales en la adolescencia.**

1. Se multiplican las amistades (tolerancia).
2. Se considera la amistad como el primer afecto profundo.
3. Aumenta el colectivismo.
4. Se expresan volitivamente los intereses cognoscitivos y a diferentes esferas de la vida.
5. Desarrollo de amplia participación en la vida social y política.
6. Se amplían las relaciones amorosas.
7. Se aceptan las responsabilidades en los estudios, familia y labores.

#### **1.5.5.- Fundamentos sociológicos de los adolescentes de 12 a 15 años.**

Al realizar una caracterización social de los adolescentes de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, se pudo apreciar que tienen una marcada deformación vocacional, los rasgos de la personalidad que se manifiestan no son los más adecuados, existiendo casos donde prevalece la desvinculación del estudio, los vicios dentro de los cuales encontramos la adición por el alcoholismo y el mal hábito de fumar, (hurtos, juegos ilícitos, deficiente identificación política).

## **Conclusiones Parciales del Capítulo I.**

- 1.** En este capítulo se establece el marco teórico conceptual que constituye la base para este trabajo, en el mismo se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividades físico- recreativas, características psicológicas de los adolescentes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.
- 2.** Los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar una planificación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo, que contribuya a la formación de valores mediante una recreación sana.
- 3.** En el estudio de este problema se puede comprobar la existencia de varios obstáculos objetivos y subjetivos que actúan como barreras en el logro de una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

## **Capítulo II: Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.**

### **Introducción.**

El presente capítulo tiene como objetivo brindar una panorámica acerca de la concepción metodológica que se ha seguido en el desarrollo del proceso de investigación que ha conllevado a la realización de la investigación.

Al estudiar los aspectos que tienen que ver con la Recreación Comunitaria, tener mayor claridad en su teoría y seleccionar los métodos de investigación a aplicar y valorar el cumplimiento de estos dentro de la enseñanza.

Comenzaremos realizando una caracterización breve de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta la propuesta de un plan de recreación para los adolescentes de (12-15 años) de la circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo.

Los métodos, técnicas e instrumentos que se aplican en la investigación son los siguientes:

### **Métodos Sociales Comunitarios.**

- **Investigación-acción participativa.**

En la búsqueda de los intereses y necesidades sociales de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, como inicio de las acciones para determinar y transformar la realidad social de los pobladores de la zona.

- **Estudio del presupuesto tiempo en los adolescentes de 12 a 15 años.**

Realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 16 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, días entre semanas, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan.

- **Entrevista a informantes claves.**

Se realizaron a los principales dirigentes políticos y de masas de las organizaciones en el Consejo Popular y la circunscripción.

➤ **Forum comunitario.**

Realizado con los adolescentes en forma de intercambio con el propósito de conocer de forma general, las principales deficiencias que existen en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

➤ **Inductivo-deductivo.**

Se utilizó para confeccionar el objetivo en función de seleccionar las actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 12 a 15 años.

➤ **Observación.**

Realizadas a las actividades que se han desarrollado en los últimos 6 meses de los adolescentes en edades de 12 a 15 años de la circunscripción # 16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma.

➤ **Trabajo con documentos.**

Se consultan diferentes fuentes bibliográficas que se utilizan para el estudio y análisis de los temas abordados en la investigación, así como vía para asumir los criterios.

➤ **Encuestas**

Se aplica una encuesta a los adolescentes de 12 a 15 años con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a oferta, variedad, participación, así como las preferencias de las actividades deportivas-recreativas.

➤ **Entrevistas.**

Con el objetivo de conocer el plan de actividades, su sistematización y viabilidad, se le realizaron a los directivos de la comunidad.

**2.1.- Caracterización de la Comunidad.**

El contexto social objeto de investigación lo constituye la circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo, del municipio de La Palma. El mismo está compuesto por 26 CDR, contando con una población total de 1998 habitantes, 5 circunscripciones, tiene 6 escuelas primarias. Además cuenta con 1 asociación de combatientes de la Revolución Cubana. Limita al norte con el Consejo Popular El Sitio, al sur con Consolación del Sur, al este con el Consejo Entronque de Herradura y al oeste con el de Rafael Ferro.

En la parte cultural contamos con 2 sala de video y 1 discoteca.

Por la parte del INDER contamos con 1 combinado deportivo, 1 terreno de béisbol, 1 cancha de baloncesto y Voleibol.

En cuanto al área de salud contamos con 4 consultorios médicos.

En lo referente al comercio este organismo, cuenta con 4 unidades comerciales, 1 carnicería, 1 mercado agropecuario y mercado industrial.

El problema fundamental del Consejo Popular Caiguanabo radica en cuanto al agua potable y al transporte, la actividad económica fundamental es la forestal y la cafetalera.

## **2.2.- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.**

La muestra escogida corresponde a 16 adolescentes representativos de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años (8 del sexo femenino y 8 del masculino), predominando la raza blanca; su desarrollo físico está 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 alta intensidad. Manifiestan independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultés, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. 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).

## **2.3.- Aplicación del diagnóstico comunitario.**

La matriz de impactos cruzados es una técnica de diagnóstico que nos permite conocer la situación actual de los factores internos (debilidades y fortalezas) y

factores externos (amenazas y oportunidades) y la forma en que interactúan unos con otros, nos permite utilizar mecanismos para transformar la situación, la lluvia de ideas fue tomada en el forum comunitario a los habitantes y en el combinado deportivo a los directivos de la misma.

### **2.3.1- Matriz DAFO.**

#### **Debilidades (D):**

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

#### **Amenazas (A):**

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

#### **Fortalezas (F):**

1. Suficiente fuerza técnica para desarrollar el trabajo.
2. Activistas en función de la recreación.
3. Sistema de trabajo educativo en la comunidad.
4. Comunidad cerca del perímetro del Campismo Cueva de los Portales.

#### **Oportunidades (O):**

1. Existencia de personal calificado.
2. El Consejo Popular bien estructurado.
3. En el municipio existe programa de recreación
4. Revitalización del trabajo comunitario.
5. Cuenta con áreas deportivas y recreativas.

Mediante el diagnóstico se pudo determinar cuál es la fortaleza más grande para la investigación, en este caso es contar con la fuerza técnica especializada, por otra parte la influencia de la mayor amenaza, que es la preferencia de los



adolescentes por otras actividades que no son las que se ofertan, obteniendo como resultados:

**Tabla # 1.-** Resultados de la matriz DAFO.

<b>Cuadrantes</b>	<b>Oportunidades</b>	<b>Amenazas</b>
<b>F</b>	Ofensiva 30	Defensiva 20
<b>D</b>	Adaptación 20	Supervivencia 30

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

### **2.3.2- Resultados de las observaciones.**

Después de aplicar la observación (Anexo No. 1) a 4 actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción #16, en el período marzo-diciembre de 2010, 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 de la circunscripción) 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, medioambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.2, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades de 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.

Tabla # 2

RESULTADOS OBSERVACIÓN INICIAL							
INDICADORES	Actividades observadas	BIEN	%	REG	%	MAL	%
Idoneidad de lugar	4	1	25	2	50	1	25
Participación	4	1	25	1	25	2	50
Calidad	4	2	50	1	25	1	25
Aceptación	4	1	25	2	50	1	25

### 2.3.3- Resultados de la encuesta a los adolescentes de la circunscripción #16.

La encuesta (Anexo No.2), realizada a los adolescentes pertenecientes a la circunscripción tomados como muestra arrojó los siguientes resultados:

En cuanto a la pregunta #1 referida a que si se ofertan actividades recreativas 13 adolescentes que representan el 81,2 % responden de manera insatisfactoria, el 100% plantea que se realiza con carácter mensual, 14 adolescentes que representan el 87,5% responden que las actividades que se desarrollan tienen un carácter pasivo lo que evidencia la poca motivación de las mismas, 16 adolescentes que representan el 100% desconocen la existencia del plan de actividades físico-recreativas, 14 adolescentes que representan el 87,5% responden de manera negativa a la pregunta si se tienen en cuenta los gustos y preferencias, 14 adolescentes que representan el 87,5% manifiestan no participar en las actividades planificadas en la circunscripción y por último, 15 adolescentes que representan el 93,7% consideran entre regular y mal el aprovechamiento del tiempo libre.

Tabla # 3

RESULTADOS ENCUESTA INICIAL					
INDICADORES	ENCUESTADOS	POSITIVO	%	NEGATIVO	%
OFERTAS	16	3	18,8	13	81,2
SISTEMÁTICAS	16	0	0	16	100
CARÁCTER	16	2	12,5	14	87,5
CONOCIMIENTO ACT	16	0	0	16	100
PREFERENCIA	16	2	12,5	14	87,5
PARTICIPACIÓN	16	2	12,5	14	87,5
APROVECHAMIENTO TL	16	1	6,3	15	93,7

### **2.3.4- Resultados de la entrevista a los factores de la circunscripción #16**

A continuación se reflejan los resultados de la entrevista ( Anexo III) a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción #16, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta del plan de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Existen áreas y locales propicios para la ejecución de actividades físico-recreativas, pero no se explotan al máximo las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- No se conoce el plan de actividades de recreación en su totalidad, 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.

### **2.3.5- Estudio del presupuesto de tiempo en los adolescentes de 12 a 15 años.**

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 una de las actividades globales, tal

y como se puede apreciar en la tabla 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 6 horas, 32 minutos.

**Tabla 4-** distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
16	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	8:15
	Tareas Domésticas	1:36
	Actividades de Compromiso	1:00
	Tiempo Libre	6:32

Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 6 horas, 32 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 5, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, con la excepción de practicar deportes, las demás pertenecen a las actividades pasivas.

**Tabla 5-** Principales actividades realizadas en el tiempo libre (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE EN 24 HORAS.(fin de semana)	TIEMPO PROMEDIO EN 24 HORAS.
16	Ver Televisión	1:12
	Ir a fiestas	1:52
	Escuchar música	0:40
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes Y Juegos de Mesa	2:11
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	OTRAS	0:32
	TOTAL	7:02

#### **2.4.- Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria con los adolescentes de 12 a 15 años**

**Reunión comunitaria:** Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas de la circunscripción, sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12 -15 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para la salud, creando grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y el accionar de nuevos grupos de trabajo.

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

por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripciones y del Poder Popular).

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

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

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

## **2.5.- Condicionamiento inicial que sustentan la propuesta del plan de actividades físico-recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años.**

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde el profesor a partir de la exposición de actividades recreativas a realizar, anotaba las sugeridas por los participantes, teniéndose en cuenta al planificar los juegos. Además se utilizó el grupo de discusión donde el profesor introducía el tema, actuando como facilitador, pero sin interferir ningún planteamiento.

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

Las relaciones sociales de estos adolescentes, están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son buenas: existe tendencia al

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

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

A partir de la observación se pudo constatar el comportamiento de los adolescentes y con los datos obtenidos, se confeccionaron actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos.

En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico-recreativa como vía del aprovechamiento del tiempo libre. Además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las instituciones interactúen organizadamente con estos grupos, propiciando la ocurrencia de transformaciones en el resto de los adolescentes de la comunidad.

### **Conclusiones parciales del capítulo II.**

1. Valorando estos resultados, podemos apreciar cómo en la planificación que se lleva a cabo en la comunidad, está deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de la comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades físico-recreativas, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.
2. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

## **Capítulo III.- Plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.**

### **Introducción.**

El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años en la Circunscripción # 16, se confeccionó en correspondencia con los resultados del diagnóstico, así como teniendo en consideración principios en los cuales se sustenta la propuesta, tributando al desarrollo sociocultural y educativo de los adolescentes, se hace una descripción de las actividades que consideramos pudieran tener mayor dificultad en su comprensión.

### **3.1.- Principios en los que se sustenta la propuesta para la Circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo.**

El plan de actividades físico-recreativas se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la recreación como proceso, desde la base de la pedagogía como ciencia, viendo su objeto como el proceso formativo de la personalidad:

- 1. Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico:** Este principio permite que el plan este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo.
- 2. Atención diferenciada:** Se tienen en cuenta las características particulares de los adolescentes, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el autodesarrollo de los mismos.
- 3. Principio de la actividad:** Cualquier tipo de actividad (proceso consciente) que se analice por su contenido y procedimiento de realización es producto del desarrollo histórico social del hombre. En este caso, los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas en la programación, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado, diario y sistemático de las mismas,



garantizándose así el carácter creador que cada individuo le imprima a la ejecución de la actividad.

### **3.2.- Propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 16 del Consejo Popular Caiguanabo.**

**Título: Así te diviertes más.**

**Fundamentación.** Este proyecto de plan de actividades físico- recreativas que se plantea, propicia el desarrollo socio - cultural y educativo, promueve el autodesarrollo de los adolescentes, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación del mismo.

El plan, está estructurado con el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

#### **Objetivo General.**

Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, contribuyendo a la ocupación sana del tiempo libre de estos.

#### **Objetivos Específicos.**

1. Ofrecer respuesta a las potencialidades recreativas de los adolescentes del territorio, con un diseño adecuado, aumentando las opciones, y servicios educativos de la recreación, con actividades destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.
2. Adecuar la práctica de las actividades en el tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adolescentes en cada una de las zonas de la circunscripción.

3. Incentivar la incorporación de los adolescentes de la circunscripción a la práctica de actividades recreativas en su tiempo libre.
4. Fomentar una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Consolidar la cultura recreativa de los adolescentes, a través de la formación de valores.

Los indicadores que se consideraron en esta propuesta fueron los siguientes: Culturales, sociales, históricos, cognoscitivos, económicos y ecológicos.

**Cultural:** contribuye a una formación multilateral de los adolescentes en el contexto social.

**Social:** está encaminado a comprender y convivir dando respuestas positivas a las necesidades sociales de la comunidad.

**Histórico:** se relaciona fundamentalmente con las efemérides del año, para la elaboración del plan de actividades físico- recreativas planteadas para los adolescentes, permitiendo en los mismos determinados conocimientos de la historia, donde se incluye la comunidad.

**Cognoscitivo:** relacionado fundamentalmente a desarrollar en los adolescentes un sistema de habilidades y capacidades, las cuales tributen a la integración de sus conocimientos.

**Económico:** está vinculado con los diferentes procesos y servicios en las empresas y organismos y la importancia que pueden tener para la población de la comunidad.

**Ecológico:** permite poner a los adolescentes en contacto con los diferentes ecosistemas y la incidencia de estos en la comunidad.

El desarrollo del plan de actividades recreativas se realiza de forma independiente para cada uno de los indicadores, destacando los aspectos más significativos a partir de las bases sobre las cuales se concibe y posteriormente se conforma las ofertas dirigidas a los adolescentes, además se dan las orientaciones para realizar las mismas, a continuación se presenta de forma tabulada en la tabla # 6 la propuesta del plan de actividades.

**Tabla 6.- Programación de las actividades recreativas.**

<b>#</b>	<b>Actividades</b>	<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Responsable</b>
<b>1</b>	Programa a jugar.	13/07/10	9:00 a.m.	Plaza de Caiguanabo.	Profesor.
<b>2</b>	Juegos populares de salón.	10/07/10	9:00 a.m.	Círculo social.	Profesor.
<b>3</b>	Maratón recreativo.	14/06/10	T/D	Plaza de Caiguanabo.	Profesor.
<b>4</b>	Competencia de Mini-Fútbol.	2/6/010 al 2/7/10	9:00 a.m.	Plaza de Caiguanabo.	Profesor.
<b>5</b>	Competencia de Béisbol.	2-14/8 /10	9:00 a.m.	Terreno.	Profesor.
<b>6</b>	Competencia de Beisbolito.	2-14/8/10	9:00 a.m.	Terreno.	Profesor.
<b>7</b>	Plan de la Calle.	12/06/10	9:00 a.m.	Plaza de Caiguanabo.	Profesor.
<b>8</b>	Maratones.	19/11/10	9:00 a.m.	Plaza de Caiguanabo.	Profesor.
<b>9</b>	Simultánea de Ajedrez.	26/06/10	9:00 a.m.	Campismo.	Profesor.
<b>10</b>	Triatlón recreativo.	05/06/10	9:00 a.m.	Presa de Caiguanabo.	Profesor.
<b>11</b>	Festivales deportivos.	1-3/6/10	T/D.	Plaza Caiguanabo.	Profesor.
<b>12</b>	Juegos Tradicionales.	13/08/10	T/D.	Plaza Caiguanabo	Profesor.

### **3.3- Descripción de las actividades**

#### **Programa (A Jugar).**

- Acondicionar las instalaciones de la comunidad apropiadas para este evento, donde no existan obstáculos que ofrezcan peligro.
- Se competirá cada vez en seis (6) o más juegos donde el equipo que resulte ganador, ganará 10 puntos, el segundo 8 y el tercero 6 en cada juego, sumando el acumulado final para determinar el equipo ganador.
- Los juegos que tengan puntos adicionales se suman conjuntamente con los puntos acumulados en dependencia del lugar obtenido
- Se organizará un calendario de competencia dándose a conocer a todos los factores, entre los barrios y las zonas.
- Se le dará un nombre a cada equipo con el fin de identificarlo con el barrio y hacer la divulgación de esta actividad.
- Se creará un plan de estímulo con los propios ganadores.

#### **Estructura.**

- Se constituirá un jurado integrado por una cifra impar (3 ó 5) integrantes que deben ser profesores de educación física, guías de pioneros o compañeros destacados de los distintos organismos.
- Los jueces deben ser tres (3) por cada equipo, situados en la arrancada, en el recorrido y al final, y un juez principal que será el encargado de dar salida y de informar el lugar en que entran los equipos.
- Se debe crear una comisión donde se discuta la organización general, el asesoramiento de cada programa así como velar porque todos los equipos dominen el reglamento de los juegos.

#### **Los juegos son:**

1. Mudarse de posición.
2. Caballos y Camellos.
3. Salvamento.
4. Intercambio de cosas.
5. El pañuelo.
6. Juegos de relevos.

### **Juegos populares de salón:**

**Objetivo:** Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad.

#### **Desarrollo:**

Entre los juegos populares de salón podemos desarrollar actividades con los propios recursos con que cuentan los participantes y los que la creatividad de los mismos puedan confeccionar.

#### **Organización.**

Las competencias serán organizadas con la familia o grupos de amigos, sacando los ganadores a competir con otros barrios de la circunscripción, de ser posible pudiéndose organizar topes entre los ganadores de los consejos populares.

También estas actividades podrán desarrollarse libremente a nivel de barrio con la organización que ellos entiendan.

#### **Entre estos juegos tenemos:**

1. Dominó (Se utiliza como medio el propio Dominó que generalmente puede ser hasta el doble 9 o doble 6. Una mesa con una superficie lisa. Se puede jugar preferentemente en parejas masculinos, femeninos o mixtos, de 3 a ganar 2, la duración del partido puede ser a 100, 150 o 200 tantos. El primer pase de la data es a 25 y la primera vale doble.)
2. Dama (Lograr hacer la mayor captura de fichas del contrario o bloquearlas de forma tal que no pueda realizar algún movimiento. El ganador tiene 1 punto y el perdedor 0).
3. Parchís.
4. Palitos Chinos.
5. Dama China.
6. Bolos.
7. Barajas.
8. Ajedrez (Las figuras se podrán hacer pintadas en rueditas de cartón diferenciando las blancas y las negras, se puede jugar por el sistema de 3 a ganar 2).
9. Béisbol–Dar

**10.** Tres Fichas en Línea (Para realizar este juego es suficiente tener un trozo de cartón o de papel de unos 15 cm<sup>2</sup>, se trazará un cuadrado con sus dos diagonales y su perpendicular y horizontalmente por sus mitades, cada uno desplazará sus fichas en el sentido que prefiera. El primero que pueda colocar sus fichas en una sola línea será el ganador).

**11.** La Solterona (Se podrá confeccionar con recortes de cartulina o de cartón a modo de barajas pintándoles o pegándoles figuras por parejas y situando una figura que sea sola, que es la que hace perder al quedarse con ella).

### **Competencia de mini fútbol, Beisbolito y Béisbol.**

**Objetivo:** Brindar a los adolescentes diferentes juegos físicos-recreativos en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa.

#### **Desarrollo:**

Esta competencia se desarrollará entre los equipos pertenecientes a los CDR # 1 y 2 de la circunscripción # 16.

Cantidad de equipos participantes: 3

Cantidad total de juegos a efectuar: 15

Cantidad de juegos cada equipo: 5

Fecha: 1 al 14 de abril

Horario de competencias: 4:20 a 6 PM

Días de competencias: miércoles 1 y 8

Viernes: 3 y 10

Lunes: 6 y 13

Cantidad de juegos diarios: 3

Equipos:

1. Forestales.
2. Citricultores.
3. Tabacaleros.
4. Agricultores.
5. Cafetaleros.
6. Ganaderos.

### **Maratones populares.**

**Objetivo:** Mejorar las habilidades y las relaciones interpersonales entre los adolescentes.

A pesar de que los mismos suelen organizarse para las personas que corren por sus propios medios, el enunciado se refiere a aquellos maratones donde el medio de transporte sea por intermedio de vehículos de conducción sobre la base del esfuerzo humano ya sean bicicletas, velocípedos, carriolas, patines, etc.

En el caso de los maratones populares tradicionales, se podrá introducir la bicicleta y otros medios, siempre que las condiciones y las medidas de seguridad lo permitan, las distancias y la reglamentación correrá a cargo de los organizadores. Estos se correrán todos los meses en saludo a fechas significativas, premiando a los tres primeros lugares y un premio especial.

### **Juegos tradicionales y populares.**

**Objetivo:** Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en la comunidad.

Para el desarrollo de estos se han tomado algunos juegos de este tipo, respetando los nombres y las reglas con que se conocen en cada territorio.

- a) El pon.
- b) El pegadito.
- c) Los zapaticos.
- d) Marcapié.
- e) El Rondón.
- f) Las candelitas.
- g) Arroz con leche.
- h) Las Viandas.
- i) Flechita negra.
- j) Los escondidos.

### **Festivales de deporte y recreación para todos.**

**Objetivo:** Mantener activos los adolescentes mediante juegos de preferencias en la comunidad.

Los festivales de deporte y recreación para todos se organizarán en el territorio, incorporando al mismo algunas de las actividades que se señalan.

Se tendrán presentes las posibilidades materiales con que se cuenta y la cantidad de personal para trabajar en su ejecución.

Igualmente se tendrá presente el área o instalación donde se realizará a los efectos de la distribución de las actividades seleccionadas

Se procurará que las actividades que se seleccionen satisfagan los gustos e intereses de los participantes: entre éstos pudieran ser, por ejemplo:

- Juegos tradicionales y populares (El Pon, El Pegadito, Los Zapaticos, el Rondón, Marcapié, Las Candelitas, Arroz con Leche, Las Viandas)
- Juegos- pre-deportivos con reglas especiales (En todos los deportes con pelotas fundamentalmente se pueden organizar, de forma recreativa, juegos adaptados a las características de la zona y a las posibilidades físicas de los participantes)
- Béisbol: Con lanzamientos al flojo, con dos bases.
- Voleibol: Partidos a un solo tiempo, con participación de 3 contra 3 y 4 contra 4.
- Baloncesto: Jugando a las 21 canastas encestadas a medio terreno de 3 contra 3 o 4 contra 4.
- Fútbol: En terrenos reducidos de tamaño, de baloncesto por ejemplo y con menos cantidad de jugadores y a 11 o 15 minutos cada mitad del partido.
- Exhibiciones y topes de deportes.
- Papalotes (Cada niño, joven o adulto de cualquier sexo participa con un papalote construido por él a una altura mínima, máxima o indeterminada según se acuerde por los jueces (2), se podrá competir por modalidades, técnicas de vuelo, creatividad, alegría, mayor o menor promedio de edad, y en cualquiera de las dos variantes de este juguete (Papalotes, Picúas, Papajuapos, Cubanitos, Coroneles, Chiringas, etc.)
- Ofertas recreativas y culturales
- Otras ofertas según posibilidades (Además se pueden organizar otras actividades en forma de competencia, donde los implementos los ponga la



propia población como son: carrera de velocípedo, carrera de bicicletas, carreras de carriola, carreras de caballo y carreras de chivichanas)

- Los torneos competitivos se podrán desarrollar fundamentalmente para la realización de los juegos ínter barrios en diferentes disciplinas deportivas y deportes recreativos, estableciendo un calendario para su realización.
- **Triatlón recreativo** (Constarán de tres pruebas, cada participante deberá realizar las tres pruebas, en el caso de barrios que no tengan playas o piscinas se sustituirá esta prueba por carreras en saco. Cada una deberá tener como mínimo 100 m en su ejecución. Se nadará una distancia determinada en el estilo que el participante desee, al concluir esta etapa se dirigirá rápidamente a buscar la bicicleta que estará situada en un lugar previamente fijado y efectuará el recorrido indicado, al terminar situará la bicicleta en el lugar de origen y pasarán al tercer evento que es vencer una carrera de 200 m, al llegar a la meta se parará el reloj y el que al concluir haya hecho menor tiempo es el ganador). Natación, Ciclismo y Atletismo.

### **3.4.- Indicaciones Metodológicas u Organizativas.**

- Para la puesta en práctica de dicho plan de actividades se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores en la circunscripción.
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales, carteles informativos, carteles promocionales e información directa, tanto por los activistas como por los demás factores.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su eficaz realización, contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

**El control sistemático:** en todas las actividades el profesor registrará la participación de los adolescentes en las diferentes actividades programadas.

**La evaluación:** Para el proceso de evaluación se desarrollan 4 rondas de observaciones antes de aplicar el plan de actividades y 4 de las últimas actividades integradoras las cuales son comparadas para poder inferir cómo han variado los indicadores observados.

### **3.5.- Valoración del plan de actividades físico-recreativas. Utilizando criterios de especialistas.**

Para la valoración teórica del plan de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 15 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad-satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importante a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etario seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

### **3.6-Valoración práctica de la propuesta.**

La propuesta del plan de actividades físico–recreativas, para los adolescentes de la circunscripción # 16, se aplicó durante tres meses, inicialmente se aplicaron observaciones a las actividades para comprobar la participación de los adolescentes y además se realizó una encuesta para medir el grado de satisfacción; al concluir la aplicación se aplicaron de nuevo estos instrumentos para comparar los resultados obtenidos.

La encuesta final aplicada (Anexo No.6), a los adolescentes pertenecientes a la circunscripción tomados como muestra arrojó los siguientes resultados:

En cuanto a la pregunta #1 referida a que si se ofertan actividades recreativas 16 adolescentes que representan el 100 % responden de manera satisfactoria, el 100% plantea que se realiza con carácter semanal, 13 adolescentes que representan el 81,5% responden que las actividades que se desarrollan tienen un carácter activo lo que evidencia la motivación que han asumido ante las mismas, 16 adolescentes que representan el 100% conocen la existencia del plan de actividades físico-recreativas, 15 adolescentes que representan el 93,7% responden de manera positiva a la pregunta si se tienen en cuenta los gustos y preferencias, 16 adolescentes que representan el 100% manifiestan participar en todas las actividades planificadas en la circunscripción y por último, 15 adolescentes que representan el 93,7% consideran de bien el aprovechamiento del tiempo libre.

Tabla # 7

RESULTADOS ENCUESTA FINAL					
INDICADORES	ENCUESTADOS	POSITIVO	%	NEGATIVO	%
OFERTAS	16	16	100	0	0
SISTEMÁTICAS	16	13	81	3	19
CARÁCTER	16	16	100	0	0
CONOCIMIENTO ACT	16	16	100	0	0
PREFERENCIA	16	15	93,7	1	6,3
PARTICIPACIÓN	16	16	100	0	0
APROVECHAMIENTO TL	16	15	93,7	1	6,3

Al realizar el análisis de los diagnósticos inicial y final en la población utilizada en la circunscripción # 16 de Caiguanabo y al aplicarle el método estadístico de Prueba de Hipótesis de dos Proporciones Muestrales, dio como resultado una diferencia altamente significativa, lo que nos demuestra que el plan de actividades trazado es efectivo y se puede aplicar a otras circunscripciones del Consejo Popular de Caiguanabo.

### **Conclusiones Parciales del Capítulo III.**

1. La configuración de las actividades integradoras dadas en la propuesta del plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, se realizó sobre la base de tres principios que determinarán la recreación de una forma sana sobre la base de sus necesidades, gustos y preferencias.
2. El plan de actividades diseñado para los adolescentes de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, cumple una función social, histórica, ecológica, cognitiva y formativa que se manifiesta en las actividades integradoras propuestas.

## **Conclusiones Generales.**

1. Con el análisis de los documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la significación y atención hacia el empleo del tiempo libre y su ocupación a través de actividades recreativas, especialmente las de carácter formativo, apoyados en la importancia del plan de actividades, destacándose como elemento indispensable la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población, en dependencia del grupo etario al que pertenezcan.
2. Se evidencia mediante el diagnóstico, que las ofertas recreativas para los adolescentes de la circunscripción #16 perteneciente al Consejo Popular Caiguanabo del municipio La Palma, son restringidas y poco variadas, lo cual incide directamente en la baja participación de éstos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
3. El plan de actividades recreativas elaborada para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes parte de las necesidades e intereses de los mismos, sobre la base de la flexibilidad y variedad.
4. Las modificaciones del plan de actividades físico-recreativas de la circunscripción #16 del Consejo Popular Caiguanabo del Municipio La Palma, nos demuestra la efectividad de la propuesta, teniendo en consideración el incremento de la participación y el empleo del tiempo libre de los adolescentes.

**Recomendaciones.**

1. Que se valore con especialistas del tema los factores y los participantes lo referente a la puesta en práctica de planes recreativos para la obtención de resultados que incidan favorablemente en la comunidad.
2. Que en los planes de actividades se combine la recreación con el desarrollo de conocimientos y habilidades que tributen a una preparación de los participantes en correspondencia con las necesidades de la sociedad.

## **Anexos.**

### **Anexo 1.**

#### **Guía de Observación.**

**Objetivo:** Diagnosticar la calidad y aceptación, así como el grado de preparación de las actividades recreativas que se realizan en la circunscripción # 16.

Idoneidad del lugar para la realización de las actividades recreativas.

Nivel de participación de los adolescentes.

Calidad de las actividades realizadas.

Grado de aceptación de las mismas.

## Anexo 2.

### Encuesta a los adolescentes tomados como muestra de la Circunscripción #16.

#### Objetivo:

Diagnosticar como se manifiesta el grado de aceptación de las actividades recreativas en los adolescentes de la circunscripción #16.

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

GRACIAS

Sexo M: \_\_\_ F: \_\_\_

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas y deportivas para los adolescentes de la circunscripción #16?

Si \_\_\_ No \_\_\_ A veces \_\_\_

2. ¿Con que frecuencia se realizan?

Semanal \_\_\_ Mensual \_\_\_ Semestral \_\_\_ Anual \_\_\_ Ocasional \_\_\_

3. ¿Qué actividades físico-recreativas deportivas se le ofertan a los adolescentes de la circunscripción #16?

JRP\_\_\_ FDR\_\_\_ JP\_\_\_ Otras\_\_\_

Simbología JRP: Juegos recreativos populares, FDR: Festivales deportivos recreativos, JP: juegos pasivos.

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en la circunscripción #16 de un plan de actividades físico-recreativas y deportivas?

Si \_\_\_ No \_\_\_

5. ¿Se tiene en cuenta los gustos y preferencias a la hora de planificar y ofertar las actividades físico-recreativas y deportivas?

Si\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_.

6. ¿Participa usted en las actividades físico-recreativas y deportivas planificadas en su circunscripción?

Si \_\_\_ No \_\_\_ A veces \_\_\_



7. ¿Cómo usted considera el aprovechamiento del tiempo libre por los adolescentes?

B \_\_\_\_ R \_\_\_\_ M \_\_\_\_

### Anexo 3.

#### Entrevista a los factores de la comunidad.

Función: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_\_\_ F\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_, en caso de seleccionar NO argumente

\_\_\_\_\_

3. ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_ Quincenal\_\_\_\_

Ocasional\_\_\_\_ No se realizan\_\_\_\_

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

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **Anexo 4.**

#### **Datos de los Especialistas Consultados.**

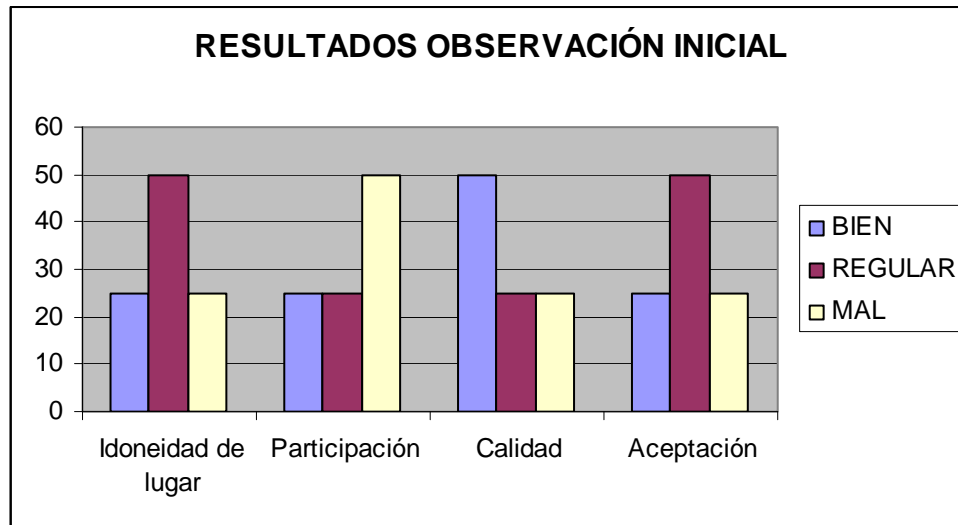
<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Graduado en</b>	<b>Ocupación actual</b>
Raúl González Pérez	29	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luís Alberto Cuesta	25	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de recreación
Luís Hernández Portal	35	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Jesús O Pelier	33	Tec. Medio	Met. Mpal. de Recreación
Luís A Moreno	26	FCF Nancy Uranga	Lic. De recreación

Siendo sus criterios personales anexados y las regularidades las siguientes:

- El 100% de los especialistas coincide en que la propuesta valorada presenta una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.
- La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos adolescentes.

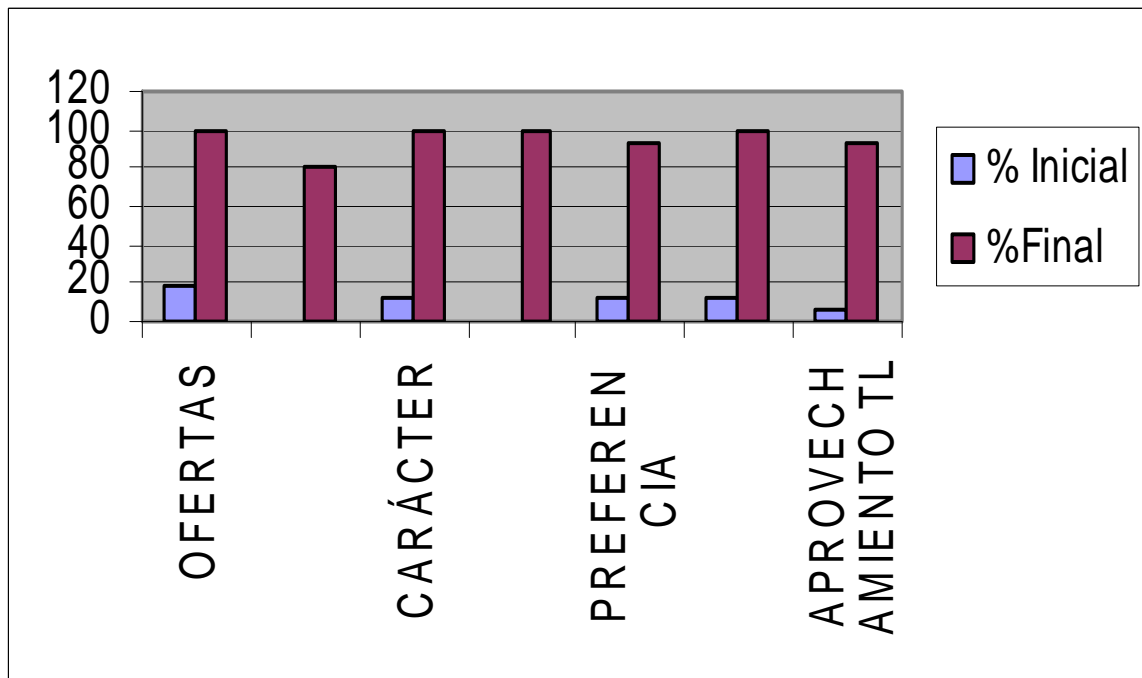
- Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades, aumento progresivo en la participación de los adolescentes y demás grupos etarios.

### Anexo # 5



### Anexo # 6

Comparación entre la encuesta inicial y final



## Anexo # 7

% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	muy significativo	significativo	no significativo
OFERTAS						
18.8	100	0.01	X			
SISTEMÁTICAS						
0	81	0.01	X			
CARÁCTER						
12.5	100	0.00	X			
CONOCIMIENTO ACT						
0	100	0.00	X			
PREFERENCIA						
12.5	93.8	0.00	X			
PARTICIPACIÓN						
12.5	100	0.00	X			
PARTICIPACIÓN						
6.3	93.8	0.01	X			