

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes.

“Manuel Fajardo.”

Facultad de Cultura Física

“Nancy Uranga Romagoza.”

Pinar del Río.



**Tesis en opción al Título Académico de Master en
Actividad Física en la Comunidad**

Título: Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina, Pinar del Río.

Autor: Lic. Héctor Padrón Echeverría.

Tutoras: MSc. Nancy Rodríguez Cabrera.

MSc. Miriam Camejo Expósito.

“Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO



. Hay que ser infatigable, implacable, en la lucha contra las cosas que están mal hechas pero fundamentalmente en la educación.

Fidel Castro

DEDICATORIA

- ◆ A mi madre por ser mi guía en cada momento, gracias a ti he podido lograr mis objetivos.
- ◆ A mi esposa por apoyarme en todo momento en el que necesitaba cariño.
- ◆ A mi familia, por aconsejarme y guiarme en todo momento.
- ◆ A la Revolución, la cual hace posible el desarrollo educacional y científico del país y nos da el derecho a todos a superarnos.
- ◆ Todos los que ayudaron al desarrollo de mis estudios y en especial a mi tutora la MSc. Nancy Rodríguez Cabrera.

AGRADECIMIENTOS

No se si tenga las suficientes palabras para expresar mis agradecimientos a todos los que de una forma u otra me permitieron hacer realidad mis sueños, contribuyendo así a mi correcta formación para llegar a ser útil a la sociedad. Por lo tanto entre otros agradezco a:

- ◆ Al magnifico claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, a los cuales les debo todos mis conocimientos adquiridos.
- ◆ A mi tutora MSc. Nancy Rodríguez Cabrera por el apoyo que me ha brindado, para la realización de este trabajo.
- ◆ A todas las personas que han hecho posible la culminación de este trabajo.
- ◆ A la Revolución cubana y en especial a nuestro invicto Comandante **Fidel Castro Ruz**, que me ha permitido ser partícipe de su brillante obra revolucionaria.

A todos muchas gracias.

RESUMEN

La ingerencia comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. La presente investigación está encaminada a la aplicación de un programa de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años del consejo popular La Guabina del municipio Pinar del Río. Para la ejecución del trabajo se utilizaron métodos teóricos, empíricos, sociales y estadísticos y a partir de la observación, entrevistas y encuestas se aplicó el diagnóstico practicado a una muestra de la referida área lo que permitió confirmar la carencia de ofertas recreativas. Este resultado sirvió como punto de partida para la elaboración de la propuesta y se pudo constatar la efectividad de la aplicación práctica del programa de actividades físicas recreativas, la que propició una mejora en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes, contribuyendo al desarrollo de relaciones interpersonales, la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social y en general, al desarrollo espiritual y didáctico de la comunidad.

	Índice	Pág.
	Introducción	1
	Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación.	11
1.1	Aspectos concernientes a la ocupación del tiempo libre y la comunidad	11
1.2	Actividades físicas recreativas	13
1.3	La Recreación como proceso de transformación	18
1.4	Características generales de la adolescencia	23
1.5	Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo	30
1.6	Beneficios de la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.	33
1.7	Evaluación del programa de actividades físicas recreativas	34
1.8	Clasificación de comunidad.	36
	Conclusiones parciales	40
	Capítulo II: Programa de actividades físico -recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años	41
2.1	Caracterización Consejo Popular La Guabina y de la circunscripción.	41
2.2.	Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.	42
2.3.	Resultados del diagnóstico inicial de la observación.	43
2.4	Distribución del presupuesto de tiempo.	43
2.5	Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.	47
2.6	Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.	48
2.7	Presentación del programa de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años	49
2.8	Valoración de los especialistas acerca del programa de actividades físico -recreativas y análisis de los resultados	59
	Conclusiones parciales	62
	Conclusiones	63
	Recomendaciones	64
	Bibliografía	65
	Anexos	

INTRODUCCIÓN

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada. por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía, trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes, jugar, con el objetivo de hacer la vida más placentera a estas personas.

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

La alternativa está en la reivindicación del valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y, otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

Por ello, es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable. Justamente la recreación, como uno de los núcleos de la práctica social, es aquella actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

En definitiva un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de: propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida.

El valor de uso que se procura, justamente, se refiere a la superación del actual consumo cultural, que se hace del tiempo libre. Ya que, aquellos que consiguen incluir la recreación constructiva, educativa y creativa en su vida, tienden a transformarse en personas, que gustan investigar, descubrir cosas nuevas o comprender mejor los hechos que los rodean, creando un ambiente externo más adecuado.

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

Es en lo local donde se materializa esta situación, ya que es allí mismo donde se expresa la escala humana del desarrollo, enriquecida por la realización personal y el espacio relacional humanizado y convivencial.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

La recreación como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación de formadores, toda vez que su desarrollo y aplicabilidad en una educación de calidad está dada, ya que rompe con los esquemas rígidos de la pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años, en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual, aunque de acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en este trabajo se traza como tarea la de planificar un programa de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, el motivo de la investigación surge por la poca participación en las

actividades recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #131 del consejo popular La Guabina del municipio de Pinar del Río.

La planificación y programación de las actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y oferta de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, aspectos que no se han tenido en cuenta, de manera particular en las programaciones anteriores.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente se realiza un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad y en entrevistas realizadas, unido a la observación, se evidenció que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, disminuyendo por tanto su nivel motivacional y el interés por la realización de este tipo de actividades.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

En la comunidad perteneciente a la circunscripción # 131 del consejo popular “La Guabina”, del Municipio Pinar del Río, existen dificultades con la oferta de actividades físico- recreativas mediante las cuales los adolescentes pudieran ocupar su tiempo libre.

Por lo que planteamos el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina, de Pinar del Río?

Objeto de Estudio: Proceso de la recreación física en la comunidad.

Campo de Acción: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años.

Trazándose el siguiente **Objetivo:** Aplicar un programa de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río.

Para darle solución al objetivo planteado se trazan las siguientes

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que fundamentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física en la comunidad?
2. ¿Qué situación actual presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina, de Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran programar para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la efectividad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río?

Tareas Científicas:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física en la comunidad.
2. Diagnóstico de la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12-15 años, de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río.
3. Elaboración del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad del programa de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular La Guabina de Pinar del Río.

Diseño muestral

Población.

La componen los 56 adolescentes comprendidos en la edad de 12-15 años, de la circunscripción # 131 del consejo popular La Guabina.

Muestra:

La muestra seleccionada fue de 20 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde con el 35,7 % de población.

Esta muestra fue seleccionada de forma no probabilística e intencional, es aleatoria donde los seleccionados fueron al azar.

Se inició la recogida de datos en Julio del 2009 los datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación es la de orden.

Se utilizó como **Muestra Complementaria** en la investigación, a los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria con el objetivo de conocer información relacionada con la misma, ellos fueron los siguientes:

Sujetos Investigados	Población	Muestra	%
Presidentes de los CDR	6	6	100
Promotores de recreación	1	1	100
Profesores y entrenadores	11	11	100

Para el desarrollo de esta investigación fueron aplicados varios **métodos científicos** que dan respuesta a la necesidad de establecer la adecuada relación entre problema, objeto, campo de acción y tareas investigativas para cumplir el objetivo trazado. Es asumido como método universal o rector el **dialéctico materialista**.

Métodos teóricos

Histórico lógico: Permitió conocer la evolución y desarrollo del tema de la recreación y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad de la Guabina.

Análisis y Síntesis: Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

Inducción deducción: En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico- recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades físico-recreativas que se propuestos.

Métodos empíricos.

Observación: Se observaron actividades físicas - recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico -recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación.

Encuesta: La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes.

Entrevista: La utilizamos para intercambiar con los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.

Análisis de documentos: Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

Consulta con especialistas: Se utilizó para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

Pre experimento: consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Programa de actividades físico -recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Métodos Sociales Comunitarios.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del Presupuesto Tiempo y el Tiempo libre de la población estudiada 20 adolescentes de 12- 15 años de edad, de la circunscripción # 131 del consejo popular la Guabina el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el autorregistro de actividades.

Forum comunitario: Se realizó una reunión en forma de asamblea abierta en la que participaron los agentes de socialización de la comunidad los cuales debatieron libremente sobre necesidades y problemas de los adolescentes y la importancia para la comunidad la Guabina, que estos ocupen su tiempo libre con actividades físico- recreativas.

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó el **Método de Investigación Acción Participación (IAP)** dicho método combina la investigación social, el trabajo educativo y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el plan de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad. Nos permitió el trabajo conjunto con los profesores en actividades desarrolladas en el Consejo Popular, para determinar el número de actividades y con la calidad que se desarrollan por parte del Combinado Deportivo, así como la interacción con los adolescentes de la comunidad para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de los resultados del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la

Décima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Aporte Teórico de la investigación.

La importancia desde el punto de vista teórico está dada por los fundamentos teóricos sobre medición de impactos comunitarios en actividades físico recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Aporte Práctico de la investigación.

Desde el punto de vista práctico su importancia está en la realización de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Novedad científica de la investigación.

Está enmarcada en el diseño de una propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 131 del consejo popular La Guabina del municipio de Pinar del Río.

Actualidad:

Está encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Pertinencia Social

Porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de las actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

Estructura de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción, en la que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

Capítulo I Se desarrollan los elementos teóricos y metodológicos de la revisión bibliográfica, sobre las acepciones del objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo II Resumen del estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico- recreativas .Se plantea el programa que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y la valoración de la propuesta. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Evento Ramal de Ciencias Sociales octubre del 2008 Dirección Municipal de Deportes.

Forum Ramal de ciencia y técnica Julio 2009 del Municipio Pinar del Río.

Publicación en Monografias.com

Forum Municipal Dirección Municipal de Deportes Junio 2009

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2010. Dirección Municipal de Deportes.

CAPÍTULO I Fundamentos teóricos metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física en la comunidad.

El objetivo en este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas, del ámbito nacional e internacional, la repercusión de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, considerando como marco la comunidad; utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

1.1-Aspectos generales sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física en la comunidad.

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

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

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (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 estas, 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.

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

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

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

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

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

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

Se considera que el tiempo libre a pesar de la amplia gama de definiciones y conceptos en efecto es el tiempo que nos queda disponible para realizar actividades de acuerdo a la preferencia personal que nos proporcionen satisfacción y que necesariamente sea sana para que mejore así la calidad de vida del individuo y una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

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

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 los adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

1.2-Actividades físico-recreativas.

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

La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta llamada fitness, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

La práctica de actividades físico- recreativas para mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz.

En la investigación se hace referencia fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. El nacimiento de los Juegos Olímpicos fue muy importante para el gran desarrollo del deporte mundial en el siglo XX. Los diferentes deportes se organizaron en federaciones nacionales e internacionales, y éstas crearon nuevas competiciones. Y como dijimos anteriormente, el deporte, que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico, se hizo profesional. Para ganar al contrario, o para alcanzar nuevos récord, los deportistas tuvieron que entrenarse cada vez más y mejor, se crearon nuevos materiales y técnicas. Así, los deportes se convirtieron en una parte muy importante de la sociedad, y algunos deportistas pasaron a ser personajes famosos, muy queridos por sus seguidores. Pero también aparecieron grandes peligros para el deporte y los deportistas: el dopaje (tomar sustancias que mejoran el rendimiento del deportista, pero que perjudican su salud; es decir, lo contrario que pretende el deporte) y la violencia entre seguidores de distintos equipos o deportistas.

Quizá lo más positivo es que, a partir de un momento, las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico, controlado, es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres

humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre (al volver del trabajo o del colegio a hacer deportes.

Dadas las implicaciones económicas que pueden tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, así como su connotación política e ideológica, la recreación física en el socialismo es un hecho práctico concreto lo que ha determinado que, al igual que el tiempo libre, sea investigada científicamente mediante el presupuesto de tiempo.

Martínez del Castillo (1985) define la actividad física recreativa como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes". .

En tal sentido este autor relaciona las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por gaceta electrónica técnica especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.

- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de
- Actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que
- Sea la finalidad.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la
- Situación) por los propios participantes.
- Se utilizan variedad de actividades como atracción.
- Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, cuándo.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades físicas recreativas “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo,

dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad físico- recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

No es ajena a este tipo de actividades, las cuales pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional, en este sentido, las actividades físicas recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

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

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

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

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

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las mas diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales,

comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad. La organización de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

1.3 La Recreación como proceso de transformación

La función de la recreación era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

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

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la

amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " Et Theory of Leisure Class", debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

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

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades

humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que el la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares (2002), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y morales.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: « Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social».

Para Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la recreación y el tiempo libre "Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones

profesionales, familiares y sociales ". es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "d": descanso, diversión y desarrollo.

Harry A Overstrut (1997), plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

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

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez (1997) en el libro los implementos metodológicos de la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones, comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

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

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

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social

Siguiendo a Joan Huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Cuando se habla de vulnerabilidad, se aceptan aquellas características propias, de un sujeto o grupo de sujeto que hacen que ellos mismos tengan una probabilidad

mayor de recrearse, la tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado de salud y participación. Se buscará la incorporación en la cultura recreativa la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias desde el punto de vista recreativo enriquecedoras, considerando además la función psicológica y motora en aquellas etapas de la vida en que los pobladores necesitan recrearse de manera espontánea, considerando los diversos cambios que ocurren con la participación directa y activa en las actividades

Para satisfacer las necesidades recreativas de los pobladores y en particular de las adolescentes de la comunidad objeto de nuestra investigación, metodológicamente se puede optar por diversas formas de trabajo para organizar las actividades que nos posibiliten en el futuro de forma directa actuar partiendo de los diferentes estados psicológicos y motores de los diferentes grupos de edades.

El presupuesto de tiempo de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables donde se utilizó como instrumento ***El Autorregistro de Actividades:*** Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un Plan de actividades físicas recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad. Son los adolescentes el grupo social, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

1.4-Características generales de la adolescencia.

En la adolescencia, mayormente se realizan 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.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes.

Condiciones externas:

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia

Condiciones internas

Área cognoscitiva:

- Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.
- El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).
- Atención: Se perfecciona también en el deporte.
- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.
- Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.
- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional:

- Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
- Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).
- Necesidades básicas: independencia y autoformación.
- Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).
- Área emocional:
- Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.
- Aparece el enamoramiento.

- Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)
- Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:
- Excitabilidad general.
- Impulsos.
- Rápidos cambios de estados de ánimos.
- Estados afectivos.

Área volitiva:

- La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.
- Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).
- Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.
- Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.
- En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).
- La conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo es importante.
- Nuevas formaciones psicológicas de la personalidad
- Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia) Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.
- Entrar lo más rápido posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal (familia) como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo

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

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

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

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 aditivos, 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.

ORGANOS 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.

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.

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.

APARATO OSTEO-ARTICULAR: Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

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

- ❖ 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.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina,

además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

1.5 TRANSFORMACIONES ANATÓMICAS, FISIOLÓGICAS DEL ORGANISMO

Sánchez Acosta(1996) explica que de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en determinado período, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación de la caja torácica de ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura, si exista un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo.

La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género: las hembras entre 11 y 13 años y los varones 13 y 15 años, esto provoca: Aumento de la energía:

De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

- La elevada irritabilidad
- La hipersensibilidad
- La fatiga
- La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo
- Desajuste del sueño
- Aumenta la fuerza muscular
- La masa del corazón aumenta 2 veces más y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea por lo que aparecen las palpitaciones, mareos, dolores de cabeza.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad y por lo que se hace necesario organizar a partir de los diferentes gustos y motivaciones un grupo de manifestaciones recreativas a fin de contrarrestar un grupo de costumbres desfavorables.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menos preciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Para el organismo los **cambios bioquímicos** durante la actividad física son:

Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.

- Aumenta la concentración de Hemoglobina.

- Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad de conocer e identificar las acciones de carácter físico en consecuencia con las particularidades de cada individuo. De ahí que el enfoque de toda programación recreativa va ya dirigida al bienestar y satisfacción, pero que persiga profundamente los logros que las ansias individuales y sociales humanas que se mantienen vigentes a través de la experiencia diaria y que en consecuencia vayan dirigidas hacia el auto-desarrollo de la personalidad del adolescente.

Necesidad-Satisfacción.

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

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

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

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física.

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado.

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

1.6 Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.

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

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

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

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.

- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

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

Principios de las actividades físico- recreativas.

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter colectivo..

1.7 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS:

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, según Cervantes, j. I. (1992) la programación debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

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

Cervantes, j. l. plantea que un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interés comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

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

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

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

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

1.8 Clasificación de comunidad:

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

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

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

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

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

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

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

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

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

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


Para su estudio existen dos tipos de grupos:

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

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

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

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

 **Tamaño del grupo:** En este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la

realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.

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

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

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

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

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

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

✚ **Cohesión del grupo:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

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

Tipos de líderes:

- a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- c) Autoritario: Deciden según sus criterios.
- d) Democrático: Los que tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líder emocional

- Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
- Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones, estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

Conclusiones parciales:

En la elaboración de este trabajo se consultó una amplia bibliografía relacionada con el objetivo de nuestra investigación la cual permitió conocer que las actividades físico recreativas adecuadas a las diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades son de gran importancia para la utilización del tiempo libre de los adolescentes.

CAPÍTULO 2. Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 131, consejo popular “ La Guabina” de Pinar del Río.

Se hace una sinopsis del estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico recreativa. Se presenta la propuesta del programa de actividades físicas recreativas que contribuirá a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes y la valoración del mismo.

2.1 Caracterización consejo popular La Guabina y de la circunscripción 131.

Cuenta con 12970 habitantes, con 14 circunscripciones, 19 CDR, 10 delegaciones de FMC, 11 centros de trabajo, 7 escuelas primarias, 3 prisiones, 3 escogidas y 15 consultorios médicos.

La circunscripción es del tipo rural y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, cuenta con 612 habitantes, de ellos 150 adolescentes, tiene 9 CDR, 1 bloque de la FMC, 5 delegaciones de FMC y sus principales obras sociales son: 1 escuela primaria, 2 centros de trabajo (Forestal y Tabaco) y 1 consultorio médico.

En la realización de estas actividades como algunas de ellas llevan implícito el cierre temporal de calles es necesario coordinar con la PNR para un adecuado desenvolvimiento de las mismas, además se hará necesario una previa coordinación con Gastronomía para que nos apoye con personal para la oferta de productos alimenticios.

Cuando se apliquen estas actividades se debe realizar una fiscalización y control de las mismas para comprobar el buen funcionamiento y si es necesario aplicarle algunos cambios, por lo que se realizaran encuestas periódicas a los adolescentes implicados para ver el grado de aceptación, además de utilizar también la observación de las actividades que se realicen.

2.2-Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos alguno que son Flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación.(Anexo 2)

Estructura del grupo de trabajo:

Es de 20 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

El lugar donde se planificarán las actividades son áreas rústicas creadas para ese efecto.

El grupo social fue confeccionado con 20 adolescentes de los 4 CDR de la Circunscripción # 131 caracterizados anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo de 10 adolescentes cada uno, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

Para la realización del trabajo con estos grupo se realizó un estudio **sociométrico** (Tabla 1), el cual sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad y cohesión entre ellos, así como para conocer los subgrupos internos que existen, así como los líderes, los rechazados y los

aislados. Para ello se aplica un Test o encuesta sociométrica, posteriormente los resultados de este se analizan mediante un Sociograma y una Matriz Sociométrica.

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

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

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizaran, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

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

organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

2.3-Resultados del diagnóstico inicial de la observación. (Anexo 1)

Se aplicó la observación a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la poca aceptación de las mismas, a partir de la disminución escalonada de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 1, se manifiesta que los elementos observados están generalizados entre los parámetros de Regular y Mal.

Tabla No. 1 - Resumen general de las observaciones realizadas (5).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec (2) Fest.Jueg.Trad. Torn.Dep. Pop. Torn.Relámp. Jueg.de Mesa	a) Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b) Participación	1	20	2	40	2	40
	c) Calidad			1	20	4	80
	d) Aceptación			2	40	3	60

2.4-Distribución del presupuesto de tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del autorregistro de actividades). (Anexo)

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de (20 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: transportación 50 minutos, Actividades de estudio 6: horas 10 minutos, tareas domésticas 0.30, de necesidades bio-fisiológica utilizan 10:00 horas, actividades de compromiso social 0.30 y reservan el tiempo libre de 6:40 horas.

Tabla 2. Actividades principales entre semana.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
20	Transportación	0:50
	Estudio	6:10
	Tareas Domésticas	0.30
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Actividades de Compromiso Social	0.30
	Tiempo Libre	6:40
	Total	24:00

Gráfico 2.Actividades principales entre semana.

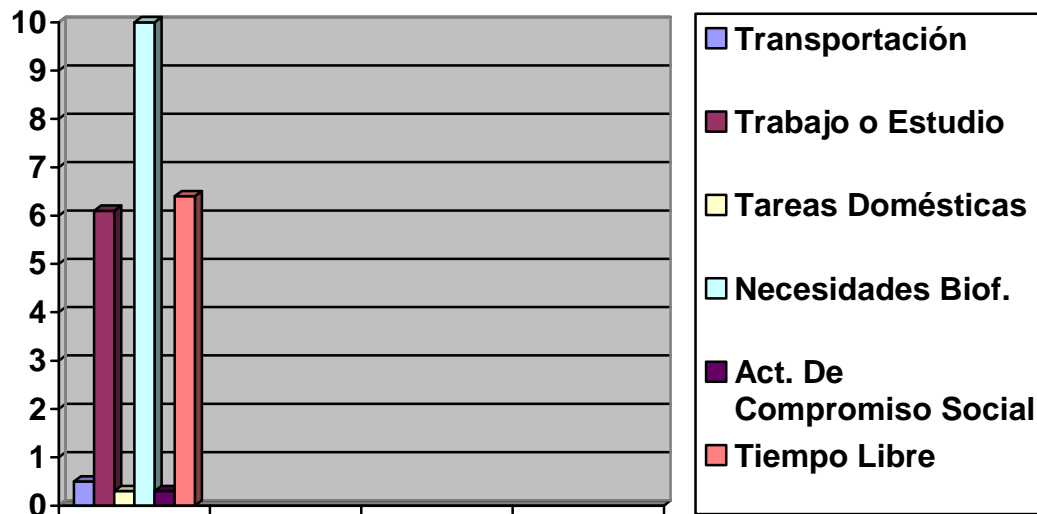
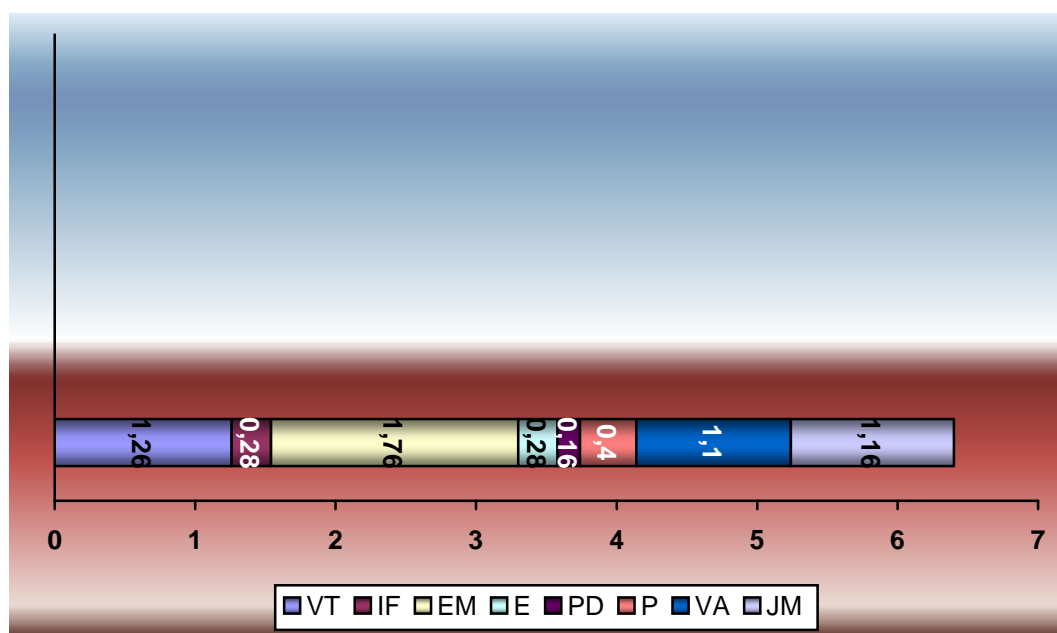


Tabla 3. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del autorregistro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
20	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	1.76
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.10
	Juegos de mesa	1.16
	TOTAL	6.40

Gráfico 3- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultado del autorregistro de actividades.



Como se expresa en la tabla 3 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del autorregistro realizado a los adolescentes de la circunscripción 131 del consejo popular La Guabina (6 horas y 40 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión (1hora, 26 minutos), escuchar música (1.76 minutos) y visitar amigos (1.10 minutos). Las demás actividades como: practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

2.5 Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada (anexo2) llegamos a los siguientes resultados. Se les aplicó la encuesta a 20 adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 131 donde solo 5 de ellos para un 25% conocen las actividades que se organizan u ofertan en la circunscripción, 10 de ellos para un 50% no lo conocen y el otro 25% a veces conocen la oferta de las actividades físico recreativas, lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan que la frecuencia de realización de las actividades se comporta de la siguiente forma: semanal un 15%, mensual un 25% y ocasional un 60%, por lo que existe dificultades con la realización de actividades ya que no se realizan de forma consecutiva. Por último, con relación a la satisfacción de los adolescentes por las actividades ofertadas, 4 plantean que los satisface para un 20%, 5 a veces para un 25% y a 11 no los satisface para un 55%, por lo que las actividades que se ofertan carecen de motivación e intereses para los adolescentes.

Muestra	Oferta de actividades físico recreativas			Frecuencia de realización de las actividades			Satisfacción por las actividades ofertadas.		
	Si	5	25%	Semanal	3	15%	Si	4	20%
20	No	10	50%	Mensual	5	25%	No	11	55%
	A veces	5	25%	Ocasional	12	60%	A veces	5	25%

Preferencias Recreativas

Con relación a las preferencias recreativas de estos adolescentes, el 60% prefieren los encuentros deportivos, un 20% juegos tradicionales y el otro 20% se inclinan por las actividades culturales. Por tanto, estas preferencias nos permiten realizar un mejor programa de actividades físicas recreativas para los adolescentes ya que se va a encaminar de acuerdo a los gustos y preferencias de los mismos.

Actividades	cantidad	%
Juegos Tradicionales	4	20
Encuentros Deportivos	12	60
Actividades culturales	4	20

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

En el desarrollo del Forum Comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los factores implicados, entidades y organizaciones para exponer el programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años teniendo como centro la circunscripción, de forma tal que se expresaron las primordiales dificultades que perturban la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son: la no disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas, la poca sistematicidad de los profesores en las áreas recreativas, la no vinculación de las familia y los vecinos a estas actividades y la mala propaganda de las actividades, por lo que se esbozaron metas con el fin de facilitarle solución a dicha problemática a partir de la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

- La propaganda y divulgación de las actividades a desarrollar.
- El mantenimiento y rescate de áreas y zonas rústicas para las actividades.
- Los medios de enseñanza.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 131 del consejo popular La Guabina del municipio Pinar el Río

2.7-Presentación del programa de actividades físico - recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años

Fundamentación.

Para la creación y desarrollo de este programa de actividades es necesario caracterizar la situación en que se encuentran dichos adolescentes.

Después de analizar los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los adolescentes de la población con respecto a las actividades recreativas, inferimos que la mayor dificultad por la que atraviesa la recreación en los adolescentes anteriormente mencionados, es que no cuentan con un programa de actividades físicas recreativas preestablecidas para aplicar, que se relacionen con las características de cada grupo de edades.

El presente Programa ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades.

Este programa, propicia el desarrollo socio cultural y educativo, y promueve el auto desarrollo de la población. Todas estas actividades tienen el fin de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación.

Objetivo General

Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de la población, a partir de la diversificación de ofertas según gustos y preferencias en correspondencia con los diferentes grupos de edades en la población, incrementando los niveles de participación, contribuyendo a elevar la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre.

Objetivos Específicos

- 1- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- 2- Crear en la población el hábito del ejercicio físico e importancia en la mejora de la integración de los adolescentes y la calidad de vida.
- 3- Facilitarle a los adolescentes diversas actividades que satisfagan sus necesidades e intereses recreativos en su tiempo libre.
- 4- Brindar a los adolescentes de la comunidad la posibilidad de realizar actividades recreativas de forma dosificada y sistemática.
- 5- Promover la divulgación masiva de las actividades recreativas en toda la extensión de la población.
- 6- Fomentar la cultura recreativa de esta población, a través de la formación de valores.

Indicaciones organizativas para la aplicación de las actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en práctica de estas actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son:

Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

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

Para la realización de las **actividades culturales** se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Estas actividades propician el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos con la aplicación de actividades físico recreativo. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

Con estas actividades físico recreativa se pretende modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del grupo, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el grupo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del grupo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción.

Los festivales deportivos recreativos: requieren de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre, opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en si misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará

y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones. Debe contar con un objetivo, dejar claras las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación y despedida. O sea, el festival debe contar con un guión.

Dosificación:

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características del grupo.

Frecuencia: Diaria, semanal y mensual

Sesión: Mañana, tarde y noche.

Métodos:

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

- Áreas de los CDR de la comunidad.
- Instalaciones deportivas de la circunscripción.

Programa de actividades físico –recreativas

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Encuentros deportivos De baloncesto De Fútbol con vallas	Comunidad	X	X		Mensual
2	Festivales deportivos recreativos Maratón recreativo Programa a jugar Béisbol 4 Esquinas Carreras entre obstáculo Tesoro escondido	Comunidad	X	X		Mensual
3	Ciclismo Popular	Comunidad	x			Quincenal
4	Festivales de juegos tradicionales -carreras de relevo -quimbumbia -tracción de la sogá -carreras en zancos -carreras en sacos -Papalote	Comunidad	x	x		Mensual
5	Juegos de mesa -juegos de ajedrez entre circunscripciones -juegos de damas entre circunscripciones -juegos de parchis	Comunidad	X	X		Quincenal
6	Festival de bailoterapia	Escuela		X		mensual
7	Actividades Culturales Música Grabada Imitación de artistas Karaoke bailables (en parejas y en ruedas de casino)	Comunidad			X	

Descripción de las actividades

Actividad 1: Torneos deportivos relámpagos

Torneos de baloncesto

Objetivo: Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas: no se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Áreas de deporte de la escuela primaria

Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

Fútbol con vallas

Objetivo: Familiarizar de forma sistemática a la práctica de esta actividad física recreativa, teniendo en cuenta los límites del terreno.

Desarrollo de la actividad: Se conformará un equipo de fútbol de barrio realizándose competencias masivas por afinidad (tríos, cuartetos).

Reglas: Se jugará a un gol.

No se debe realizar traspie de manera intencionada.

El límite del terreno será de 20 por 25mts

Materiales: cal, balones, redes.

Implicados: Combinados deportivos.

Dirección Municipal de Deportes

Actividad 2: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Lograr hábitos de colectivismo atendiendo a sus principales gustos y preferencias, partiendo de la variedad y flexibilidad de las opciones.

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

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en si misma una sub. área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Tareas:

Maratón recreativo

Programa a jugar

Béisbol 4 esquinas

Carreras entre obstáculo.

Tesoro escondido

Reglas: Los participantes en cada actividad deben culminar una para tener la posibilidad de participar en otra.

Materiales: balones, redes, conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, aros, sacos, zancos y banderas

Implicados: Combinados deportivos.

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

Actividad 3: Ciclismo Popular

Objetivo: Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.

Ciclismo Popular, se trazará una recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.

Reglas: Las bicicletas no pueden tener cambio.

Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.

Materiales: Cronómetro, silbato.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comité gestor de actividades

Actividad 4: Festivales de juegos tradicionales

Objetivo: Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado .

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

Tareas:

-Carreras de relevo

-Quimbumbia

-Tracción de la soga

-Carreras en zancos

-Carreras en sacos

-Papalote

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, zancos.

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

Actividad 5: Juegos de mesa

Objetivo: Fomentar hábitos de honestidad a los adolescentes de manera sana y educativa a través del juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

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

Al perder le dará paso el otro compañero tareas.

- juegos de ajedrez entre las circunscripciones
- juegos de damas entre las circunscripciones
- juegos de parchis

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

Actividad 6: Festival de baile-terapia

Objetivo: Promover actitudes colectivistas de austeridad y modestia en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos de bajo y alto impacto.

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra cultura.

Reglas: Se permite la incorporación de ambos sexos

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

Actividad 7: Actividades Culturales

Objetivo: Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Tarea: música grabada

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

Implicados: Organizaciones de masas

Comisiones gestores de actividades

Además se realizarán actividades complementarias como, proyección de películas con el objetivo de lograr una formación integral en los adolescentes (13-15 años) así como conversatorios, charlas educativas y barrios debate.

Orientaciones Metodológicas

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

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los factores de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza

la puesta en marcha de las diferentes actividades deportivas y recreativas, o sea es importante los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos así como los torneos deportivos en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el programa de la recreación física.

Control y Evaluación del Programa.

El control del programa se realizará de manera sistemático y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como premisa la observación diaria

2.8 Valoración de los especialistas acerca del programa de actividades físicas recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años del consejo popular La Guabina del municipio Pinar del Río.

En la valoración por parte de especialistas se consideraron los siguientes aspectos:

Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos adversos.

Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios, puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales del desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia: Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS QUE JUSTIFICAN SU SELECCIÓN

Se encuestaron a 4 especialistas en la materia tratada, donde los mismos manifestaron que el programa de actividades físicas recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años pueden tener un efecto positivo (bueno) o sea traer consecuencias favorables para los adolescentes y la comunidad ya que mejorarían en sentido general la condición física de los mismos.

De los 4 especialistas consultados, 3 plantearon que el programa de actividades físicas recreativas se aplicará tal como se propone y 1 de ellos expresó de realizarlos con pequeñas modificaciones, teniendo en cuenta las características individuales y preparación con que cuentan los mismos.

Los especialistas manifestaron que dicho programa es viable y tiene probabilidades de aplicarse sin problema alguno ya que no depende de cuestiones económicas. Por tanto, su aplicación puede obtener resultados satisfactorios en la comunidad.

Los 4 especialistas plantearon la relevancia e importancia de estas actividades físicas recreativas para la comunidad, ya que revela un conjunto de actividades físicas recreativas incluyendo acciones educativas para los adolescentes en las edades de 12 a 15 años con el fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo libre y la condición física de los mismos.

Se adjuntan los criterios de especialistas (Anexos # 14 al 17)

Análisis de los resultados del diagnóstico final.

Resultados del diagnóstico final practicado posterior a la aplicación del programa de actividades físico recreativas elaborado.

Validación de la implementación del Programa.

La implementación del Programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su

puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 7, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 7 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec (2)	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
Fest.Jueg.Trad.	b) Participación	2	40	3	60	-	-
Torn.Dep. Pop.	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 9.

Tabla No.9- Comparación de los resultados de las dos observaciones realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Primer Momento	Segundo Momento	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altamente. Significativa.
	De Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altamente. Significativa.

Lo anterior evidencia la aceptación y efectividad de la aplicación del Programa de actividades físico-recreativas.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una encuesta de satisfacción (Anexo 7), cuyos resultados arrojó:

– Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, en cuanto al conocimiento de los encuentros deportivos, festivales deportivos, maratones populares.

– Las actividades más gustadas: los encuentros deportivos, las actividades socio culturales y el festival de juegos tradicionales.

CONCLUSIONES PARCIALES CAPITULO II

1)-En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectuó una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y la preferencia de las actividades físico- recreativas en los adolescentes de 12-15 años del consejo popular La Guabina del municipio Pinar del Río.

2- Se utilizaron diferentes instrumentos y métodos de investigación científica mediante los cuales se pudo comprobar que los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 131 poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su comunidad.

3- Se presentó el programa de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 12-15 años y la valoración teórica y práctica del programa.

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos analizados evidencian que para lograr una mejor ocupación del tiempo libre, adquieren singular importancia la programación, organización y realización de actividades físico-recreativas, en función de la satisfacción de la variedad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 131 del consejo popular La Guabina de Pinar del Río, arrojó insuficiencias en las ofertas, organización y realización de programas de actividades físico-recreativas, las cuales carecen en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad.
3. El programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años la circunscripción 131 del consejo popular La Guabina de Pinar del Río, está estructurado sobre la base de las deficiencias detectadas en el diagnóstico realizado a la muestra y a las condiciones de la comunidad.
4. La valoración de la efectividad del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años pertenecientes a la circunscripción # 131 del consejo popular La Guabina del municipio de Pinar del Río, permitió demostrar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo en el Consejo Popular.

Recomendaciones.

- Realizar estudios similares en otras circunscripciones y consejos populares para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

- Ampliar la aplicación de estas actividades físico-recreativas a otros Consejos Populares que las necesiten teniendo en cuenta las características propias de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar, M.J. (2000). Cómo animar un grupo. Madrid: CCS Editorial.
2. Alaiz, A. (1984). El animador de grupo. Madrid: Editorial Paulinas.
3. Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España.
4. Ander Egg, E. (1986). Metodología y práctica de la animación sociocultural. Buenos Aires: Humanitas. Andreola, B. (1998). Dinámica de grupo. Madrid: Editorial Sal Terrae.
5. Ander-Egg, E. (1993). La animación Sociocultural y la formación de animadores. Madrid: Alianza Editorial.
6. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
8. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
9. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
10. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Barco, M. J. y Fuentes, P. (1992). El animador: solidario y comprometido. Madrid: Editorial C.C.S.
12. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
13. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre

14. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
15. Besnard, P. (1991) La Animación Sociocultural. Barcelona: Ed. Paidós
16. Brancher, H. (1977) .Recreación. Russell sage foundation. New York.
17. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
18. Caivano, F. (1987). El ocio. En Toni Puig (dirto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
19. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
20. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
21. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
22. Caminero P Sanabria G. (1997). Participación Comunitaria Modelo de intervención educativa para profesores de GBT. La Habana: Facultad de Salud Pública
23. Cantero, J. y López, M .A . (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos .
24. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
25. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En Trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
26. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
27. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
28. Castellón, J y O. Ángeles (1989). Consideraciones sobre dinámica de grupos. México: Editorial Concepto.

29. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
30. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
31. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
32. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
33. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
34. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
35. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
36. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
37. Cuenca Cabeza, M. (1998) La intervención educativa en Ocio y Tiempo Libre. En *Nuevos Espacios de la Educación Social* (pp. 253-286). Bilbao: Universidad de Deusto.
38. Cuenca Cabeza, M. (2000). *El ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. ADOZ.
39. Cuenca, M. " Educación para el ocio". (1994). Madrid: Ed. Cincel
40. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
41. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ Ramón Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La habana: Pedagogía '99.

42. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
43. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
44. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
45. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
46. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
47. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
48. Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
49. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
50. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
51. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
52. Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del Ocio*. Barcelona: Estela
53. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
54. Dumazedier, J. (1988). Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
55. Franch, J. y Martinelli, A.(1995). *Animar un proyecto de educación social: La intervención en el tiempo libre*. Barcelona. Paidós.
56. Fullea, P.(1995). *Introducción a las Ludotecas en Cuba*. La Habana: INDER
57. García Ferrando, M., Lagartera Otero, F. y Puig Barata, N. (2002). Cultura deportiva y socialización. En M. García Ferrando, F. Lagartera Otero y N. Puig

- Barata (Comps.), *Sociología del deporte* (pp. 69-98) (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
58. Gervilla, E. (1991). El animador: perfil y opciones. Madrid: Editorial C.C.S.
59. Gutiérrez Sanmartín, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista Educación Física: Renovación de teoría y práctica*, 79, 51-3.
60. Gutiérrez Rueda, L. (1997). Métodos para animación sociocultural. Madrid: Editorial CCS.
61. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 23. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
62. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
63. Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.
64. Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, 14, 223-225.
65. Matsudo, S. M., Matsudo, V., Araujo, T. L., Andrade, D. R., Andrade, E. L., Oliveira, L. C. de, et al. (2003). The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. *Rev Panam Salud Pública*, 14(4), 265-272.
66. Mestre Sancho, J.A. y otros (1994). *Planificación y gestión deportiva municipal*. Canarias: Ed. Dirección de Deportes y Recreación.

67. Miranda, J. Camerino, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca.
68. Martínez, O. (2001). Por Qué no jugamos. Madrid: Editorial CCS.
69. Marchoni, M. (1993). Planificación social y organización de la comunidad Bilbao: Ed. Deusto S.A.
70. Parkas, J y Beverley, R. (1993). Gestión Deportiva., Barcelona: Ed. Martínez Roca
71. Pérez Sánchez, A. (1998). *Recreación. Fundamentos teórico – metodológicos*. México, D. F: Instituto Politécnico Nacional.
72. Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación* (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.
73. Piéron, M. (2003). Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas. Calidad de vida. En A. Oña Sicilia y A. Bilbao Guerrero (Eds.), *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
74. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1987). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
75. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Madrid: Editorial Narcea.
76. Rico, C. A. (2001). Modelo de gestión orientado al posicionamiento de la gestión pública. En *Memorias del II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación* (pp. 8-19). Bogotá: Funlibre.
77. Rico, C. A. (2002). Políticas públicas de recreación. En *Memorias del VII Congreso Nacional de Recreación* (pp.18-31). Cartagena de Indias: Funlibre.

78. Rojas, A., Fernández, J. S. y Pérez, C. (1998). *Investigar mediante encuestas*. Madrid: Síntesis.
79. Ruiz, J., García, A .; Casado , C.; Gómez , M . (2002): Actividad física, deportiva y recreativa. Propuestas didácticas y formación del profesorado en otras alternativas profesionales. Ed. UAL-A PEF, p. 41-53. Almería.
80. San Salvador del Valle, R.(1994) Nuevas tendencias del ocio: políticas de ocio y deporte en el ámbito local. Trabajo de Investigación del Instituto de Estudios del Ocio la Universidad de Deusto, España
81. Torres Guerrero, J. (1999): *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
82. Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: PW.
83. Zamora, R y García, M. (1985). *Sociología del tiempo libre y estudios de la población*. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

ANEXO 1. Guía de Observación.

Objetivo: conocer el comportamiento de los diferentes aspectos que tienen que ver con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas en la Circunscripción.

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

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Idoneidad del lugar			
Participación			
Calidad de las actividades			
Aceptación			

ANEXO 2. Encuesta a los adolescentes de 12 y 15 años de la circunscripción
115 de La Guabina.

Objetivo: Determinar el estado actual en que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 8 – 10 años de la circunscripción 115 de La Guabina.

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

Muchas gracias.

Edad_____ Sexo: M___ F___

Cuestionario

Marque con una (x) la/s opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir_____ Practicar deportes_____ Leer_____

Ver TV._____ Oír música_____ Visitar amigos_____

Otros_____

II- En tu comunidad se ofertan actividades físicas recreativas:

Si _____ No_____ A veces_____

III- Con qué frecuencia se realizan las actividades:

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

IV. Les satisfacen las actividades que se les ofertan:

Si _____ No_____ A veces_____

Argumente su respuesta_____

ANEXO 3: Guía de la entrevista para Delegado y presidente del CDR.

Nombre: _____

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

2. ¿Con que frecuencia se realizan?

Semanal ____ Mensual ____ Semestral ____ Anual ____ Ocasional ____

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades físico-recreativa?

Si ____ No ____

5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción o CDR?

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico recreativo?

7. ¿Participa usted en las actividades programas en su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

8. ¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción o CDR en cuanto a la recreación?

B: ____ R: ____ M: ____

ANEXO 4. Autorregistro de actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

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

[illegible]

ANEXO # 5. Encuesta realizada a los especialistas

Objetivo: Conocer la opinión de los especialistas sobre el programa de actividades físicas recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre las edades comprendidas en las edades objeto de investigación.

.Compañeros (as): Para la valoración del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, le solicitamos su colaboración en las respuestas, de las siguientes preguntas, para lo que le anexamos las mismas.

Aprecie las características del programa y marque con una cruz la respuesta elegida.

1- ¿Qué considera de las actividades físicas recreativas que sustentan el programa? Adecuada____ muy adecuada____ poco adecuada____

2- El programa de actividades físicas recreativas que se propone tiene carácter integrador Si_____ No_____

3- ¿Se considera factible su aplicación en correspondencia de la edad adolescente? Si_____ No_____

4- ¿Los objetivos de cada actividad están bien definidos.
Si_____ No_____

5- ¿Qué efectos trae consigo? Positivo-_____ negativo_____