

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

**Facultad Nancy Uranga Romagoza
Pinar del Río**

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

TÍTULO: Plan de actividades físico recreativas que posibiliten una adecuada utilización del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años, en la comunidad urbana de pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

AUTOR: Lic. Octavio Andrés Calderín de la Nuez.

TUTOR: Prof. Aux. Wilfredo Denies Esquivel.

“Año 53 de la Revolución”
2011

PENSAMIENTO

Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución...”

14 abril de 1959.

“Fidel Castro Ruz”

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos mis profesores que con su paciencia, entrega y dedicación han hecho posible lo que para mí creí imposible hasta hoy, ellos al igual que yo, somos fruto de nuestro sistema social, pensado por Martí y hecho realidad por Fidel. De forma muy especial a mi familia por el apoyo dado, ya que fueron ellos los que me motivaron en cada momento para lograr la concreción de estos estudios, sobre todo mi esposa, mis hermanos y mis hijos, por su aliento y comprensión.

RESUMEN

La experiencia cubana se basa en el desarrollo armónico del deporte masivo y el alto rendimiento sobre la base de un sistema estable de Educación Física dirigido a los valores físicos, estéticos e intelectuales del hombre, no obstante una vez transcurridas la etapa de educación secundaria , una considerable cantidad de adolescentes de uno y otro sexo entre las edades de 15 a19 años se ven desvinculados de entidades donde se desarrollen actividades físicas y recreativas o no cuentan con un sistema que los obligue o posibilite realizarlas, propiciando con ello que la ocupación del tiempo libre no sea adecuada , por lo que sin lugar a dudas el vicio y las desviaciones sociales como el alcoholismo, juegos prohibidos y otros no acordes a nuestra sociedad, serán caldo de cultivo entre estos. Hacia esa población de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur va dirigida nuestra investigación, la que pudiera por su significado humano, ser extendida a otras comunidades de nuestra Provincia.

La investigación responde a la necesidad que tienen los adolescentes de las edades comprendidas entre 15 y 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, del municipio de Consolación del Sur, de jugar un papel más protagónico en la sociedad, además de satisfacerse espiritualmente y como medio de salud, mediante un grupo de actividades físico recreativas que favorezcan, además, una adecuada utilización del tiempo libre.

Se parte de un diagnóstico inicial utilizando diferentes métodos de investigación para la constatación de la existencia real del problema acerca de la realización de actividades físico recreativas y la adecuada utilización del tiempo libre, dentro de los cuales se destacan, los métodos empíricos como el análisis de documentos, observación, la entrevista, la encuesta, métodos teóricos como el análisis y la síntesis, el histórico lógico, inducción - deducción, el método materialista dialéctico, consulta a especialistas, e intervención comunitaria, aplicándose a la mayoría de los factores involucrados en el proceso.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, SOCIOLÓGICOS Y BIOLÓGICOS, LA RECREACION Y EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 15 A19 AÑOS.	14
1.1. Consideraciones generales sobre tiempo libre y su presupuesto.	14
1.2 El Auto Registro de Actividades.....	17
1.3 Consideraciones generales sobre la recreación.	17
1.4 Los beneficios de la Recreación	19
1.5 Generalidades de las Actividades físico-recreativas.....	20
1.6. El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social.	21
1.7. Relación entre la recreación y el tiempo libre.	25
1.8 Adolescencia.....	28
1.9. Desarrollo Afectivo – Motivacional.....	32
1.10. Cambios funcionales en el organismo del adolescente:.....	34
1.11. Concepciones teóricas acerca del trabajo comunitario.	37
CAPÍTULO II. ASPECTOS GENERALES SOBRE EL DIAGNÓSTICO REALIZADO Y CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.	40
2.1. Caracterización de los adolescentes de 15 a19 años, de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.	40
2.2. Características Psicológicas del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.....	41
2.3. Diagnóstico.	44
CAPÍTULO III. PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS, EN LA COMUNIDAD URBANA DE PILOTOS, PERTENECIENTE AL MUNICIPIO DE CONSOLACIÓN DEL SUR.	49
3.1. CLASIFICACIÓN DE LOS PROGRAMAS RECREATIVOS Y CARACTERÍSTICAS.....	50
3.2. Fundamentación de la propuesta del plan de actividades físico-recreativa.	56
3.3. PLAN DE ACTIVIDADES, SUS CARACTERÍSTICAS.....	59
3.4. PLA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.....	61
3.5. Evaluación y valoración del programa de actividades para la satisfacción recreativa de los adolescentes en su tiempo libre.....	66
CONCLUSIONES.	68
RECOMENDADCIONES.	69
BIBLIOGRAFÍA.	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El deporte, la recreación y la cultura física han propiciado factores de comunicación y elementos necesarios para el acercamiento y el entendimiento entre las personas. Se ha inscrito también, como derecho soberano, en la relación de seguidores de la igualdad, la justicia y el bienestar de la sociedad, aunando fuerzas para enfrentar las circunstancias adversas a que estamos sometidos por el sistemático embate de nuestros enemigos. Es en estas circunstancias donde la inteligencia, la creatividad y los valores impregnados por el ejemplo de la máxima dirección de la Revolución cobran mayor relieve. ¿Pudiera un país bloqueado económica y financieramente proponerse metas tan ambiciosas? Sólo un estado socialista, que sustenta sus ideales en el bienestar de su pueblo se lo propondría. Es esta, apenas, una de las múltiples razones por las cuales se enriquece esta obra, no sólo el movimiento deportivo cubano, sino uno de los más grandes anhelos de nuestro principal guía, el compañero Fidel, quien nos enseñó que el bienestar que proporciona el desarrollo del deporte, la recreación y la cultura física en nuestro país no solo se expresan en medallas, sino en el bienestar y la salud del pueblo y que las medallas expresan lo que se ha hecho por ese bienestar.

Para nosotros el deporte es un factor integrador de nuestros valores sociales, culturales, cívicos y educativos, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental en jóvenes y adultos facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican, donde los proyectos dirigidos a estos fines cada día juegan un papel primordial, un ejemplo de ello es el desarrollo de pequeños micro-proyectos locales que corrobora el impulso y el respaldo por parte del gobierno a estas nuevas formas de trabajo en la comunidad, el reconocimiento expreso de su importancia ya que es considerada la comunidad como el espacio estratégico más importante para el desarrollo del país, de esta forma han surgido proyectos comunitarios de alimentación, construcción, salud, protección medioambiental, los cuales han tenido como objetivo las satisfacción de necesidades de subsistencia, pero debido a la difícil situación económica que atraviesa el país, se han acumulado necesidades para las cuales no hay respuesta de inmediato que agobian a la población y exigen de movilización para su solución.

Pero son pocos los proyectos analizados que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual que tiene la comunidad y que de hecho estamos en mejores condiciones de satisfacer de forma inmediata, como son la satisfacción de necesidades, creación, recreación, afecto, participación, entretenimiento, protección e identidad.

En cada período progresivo ascendente de la humanidad, concurre una justa concepción de la educación que no separa la formación intelectual de la física y, consecuentemente, no separa el deporte y la actividad físico-recreativa de los objetivos fundamentales de la propia educación de la sociedad.

Esto responde a la esencia misma de los principios del socialismo; al carácter integral de la formación de los ciudadanos; al desarrollo de programas para todos, dirigidos hacia el logro de una evaluación óptima de las capacidades físicas y funcionales del hombre; a su disposición para el trabajo, el estudio y la defensa; al crecimiento de los índices de resistencia, fuerza y capacidad orgánica que demanda el esfuerzo de cada día.

Es importante destacar como en la propia ley 936, con la que se crea el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), se establece la creación de los consejos voluntarios deportivos; es decir, se plantea como principio que para el logro de una masividad consecuente y de una práctica sistemática de las actividades es necesaria la participación directa de las masas en la organización y desarrollo de los planes.

De esta forma, se cumple el principio que señala que toda actividad social tiene en el hombre su principal protagonista, lo que equivale a decir que todo proceso de popularización o masividad requiere y demanda la participación activa de las masas, lo que a su vez transforma el pensamiento de que el deporte es un derecho de todos para convertirse también en un deber de todos, para facilitar las soluciones prácticas que conducen a un mayor nivel de posibilidades y oportunidades de participación para todos.

Por todo lo antes expuesto; hemos formulado como punto de partida en nuestra investigación la siguiente fundamentación:

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

La carencia de implementos deportivos, instalaciones deportivas y planes al respecto que posibiliten la incorporación a la práctica de actividades físicas y recreativas en la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur, además se observó que los adolescentes no cuentan con actividades físico recreativas de carácter sistemático para desarrollar en su tiempo libre, al analizar el programa de actividades de la comunidad se evidencia la carencia de actividades, poca orientación y divulgación. Las personas que allí residen, manifiestan inconformidad con la oferta de actividades recreativas atractivas para la ocupación del tiempo libre, además de no tener en cuenta las necesidades particulares e intereses individuales de la comunidad, así como una etapa de la vida tan importante como es la adolescencia, específicamente los comprendidos entre las edades de 15-19 años; aunque no se cuenta con las condiciones e infraestructura aceptables para lograr una adecuada utilización del tiempo libre.

Como resultado del diagnóstico realizado se detectó que los adolescentes no cuentan con actividades recreativas de carácter sistemático que puedan desarrollar en su tiempo libre y que cumplan sus expectativas, lo cual trae consigo la decepción y el abandono de las mismas. No están realizando sistemáticamente actividades ni físicas ni recreativas que los ayuden a lograr una adecuada ocupación del tiempo libre y a su vez elevar su autoestima, además podemos encontrar en estos adolescentes la incentivación al vicio, la corrupción, el alcoholismo, la drogadicción y el rechazo a aspectos educativos, los cuales pudieran influir de forma positiva en la formación de la personalidad de los mismos. Esto nos permitió identificar como:

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a una adecuada utilización del Tiempo Libre de los adolescentes entre 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur?

Objeto de investigación: Proceso de recreación física.

Objetivo: Elaborar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a una adecuada utilización del tiempo libre de los adolescentes 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Campo de Acción: La ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas y tareas científicas:**

1-¿Cuáles son los antecedentes teórico- metodológicos que sustentan los procesos de actividad física y la recreación para la ocupación adecuada del tiempo libre en particular en Cuba y el mundo?

T-1- Análisis Bibliográfico y sistematización de los estudios acerca de los antecedentes teóricos- metodológicos que sustentan el trabajo físico y recreativo para la ocupación adecuada del tiempo libre en Cuba y el mundo.

2- ¿Cuál es la situación actual de los adolescentes de 15 a 19 años, de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur?

T-2- Caracterización de la situación actual de los adolescentes **de 15 a 19 años**, en la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

3- ¿Qué actividades físico - recreativas se deben tener en cuenta que favorezcan la participación de los adolescentes de 15 a 19 años en la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur?

T-3- Elaboración de un plan de actividades físico - recreativas que favorezcan una adecuada utilización del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

4- ¿Cómo valorar la utilidad de las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur?

T- 4- Evaluación del efecto de las actividades físicas recreativas para favorecer la participación de los adolescentes e 15 a 19 años de la comunidad urbana de pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

DISEÑO MUESTRAL

POBLACIÓN:

97 adolescentes.

MUESTRA:

Está compuesta por 49 adolescentes de 15 a 19 años que conforman el grupo escogido para nuestra investigación y representan el 50.5% de la población. Tipo de muestreo: probabilística. Se utilizó el muestreo aleatorio simple.

Métodos Estadísticos:

Estadística Descriptiva y Estadística Inferencial.

Medición:

Influencia del plan de actividades físicas y recreativas en la utilización adecuada del tiempo libre

Tipos de datos:

Cuantitativos.

Escala de medición:

Ordinal, nos permitió realizar comparaciones.

Décima de Diferencia de Proporciones:

Se aplicó para analizar el nivel de significación entre el diagnóstico inicial y el diagnóstico final de la presente investigación.

Método materialista-dialéctico: fue el método rector que guió la investigación fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializada viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella, a partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación:

Métodos teóricos

1-Análisis - Síntesis: : Para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 15-19 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

2-Histórico - lógico: Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación. Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del plan de actividades físico-recreativas.

3-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 deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades físico recreativas propuestas, este se empleó para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Métodos empíricos.

Encuesta: La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes, aplicadas a la muestra estudiada (49 adolescentes en edades de 15-19 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a oferta, demanda y variedad, así como sus gustos y preferencias.

Entrevista: Realizada a diferentes factores en el Consejo Popular, motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades recreativas en el lugar.

Análisis documental: Este método nos permitió informarnos en los diferentes documentos relacionados con los objetivos de la investigación que nos ocupa.

Consulta con especialistas: Se consultaron especialistas de vasta experiencia en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el plan de actividades físico-recreativas confeccionado. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

Observación: Se observaron actividades físico 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.

Métodos de intervención comunitaria.

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

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

Forum comunitario: Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 49 adolescentes, permitiendo analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre

semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Contribución teórica

Fundamentar teóricamente el plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Aporte práctico

Elaboración de un plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Novedad científica

Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un plan de actividades físico- recreativas en la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur, provincia de Pinar del Río

Actualidad

Contribuyen a elevar los conocimientos sobre el deporte, la actividad física y la recreación, así como disminuir los índices delictivos, ocupar el tiempo libre de forma adecuada y mejorar la calidad de vida en la comunidad. La actualidad e interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la cual el adolescente está expuesto a múltiples influencias que pueden incidir en sus gustos y preferencias, y su correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar, la cual debe ser planificada a partir de diferentes estudios.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, SOCIOLÓGICOS Y BIOLÓGICOS, LA RECREACION Y EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS.

El objetivo en este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas, del ámbito nacional como internacional, la ocupación del tiempo libre, antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la adecuada utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes de 15 a 19 años, en la comunidad urbana de pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

1.1. Consideraciones generales sobre tiempo libre y su presupuesto.

El Tiempo libre: Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo), 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 implicados.

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

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso 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 en 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 - ideológica.

Carlos Marx, desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

Zamora, R y García M (1998) los destacados sociólogos cubanos definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

Pérez.A(2003) plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica, el tiempo libre es aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos.

Debemos pues considerar que en la investigación del mismo ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y consiguientemente, de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

Sobre la base del controvertido concepto de tiempo libre al considerarse entre economistas, sociólogos y psicólogos. Numerosas interrogantes que aún no están totalmente solucionadas por lo que consideramos existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social:

consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo como fuente primitiva y fundamental y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

- **Consideraciones generales sobre el presupuesto del tiempo libre.**

El llamado presupuesto de tiempo, que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento, se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos: Problema de la representatividad; y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social: Problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

_ Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.

_ Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujetos, hombres).

_ El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los informes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos: la falta de homogeneidad de la información, y otra la selección maestra asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas, el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual.

1.2 El Auto Registro 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, un auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma constatamos el tiempo de que se disponía, para poder elaborar un conjunto de actividades físico- 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.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación además de las tendencias teóricas y cognoscitivas acoplan 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.

1.3 Consideraciones generales sobre la recreación.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio-económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario.

El concepto de **Recreación** visto por diferentes autores:

Recreación. (Del lat. *recreativo*, *-ōnis*). f. Acción y efecto de recrear.

Diversión para alivio del trabajo. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005.

Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo, Abordar la recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas; esto es superar la conceptualización de lo recreativo, cual modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. La recreación es participación.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Según Pedro Fullea Bandera, "La Recreación es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano." No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o

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

1.4 Los beneficios de la Recreación

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano.

El desarrollo humano es un término absolutamente de estos tiempos, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bienser (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios de la recreación están relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de socialización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

1.5 Generalidades de las 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.

Actividades físico-recreativas: es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El conjunto de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y planificación de las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello se asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este conjunto de actividades físico-recreativas.

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 la recreación con 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 conciente 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.
- 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 utiliza la variedad de actividades como atracción.

1.6. El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social.

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

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

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

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

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

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

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

El Tiempo Libre, Una Problemática Social Actual.

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin(1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de

descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

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

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

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

Por lo que analizando los criterios de los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación no es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual desarrolla actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos

del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros niños, los cuales son el futuro del 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 nuestros niños con o sin limitaciones físicas, estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas e insertándose en la sociedad..

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

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

Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo

libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

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

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

1.7. Relación entre la recreación y el tiempo libre.

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.

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.

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 a “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 física 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 físico- recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

La actividad física recreativa de manera organizada son generadores de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de actividad física y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones Olímpicos Mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física en lo tradicional y como vía para optimizar al ser humano, para nosotros las actividades físicas-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes es factor educativo, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes, facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

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

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer la práctica de actividad física como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte. El proceso general que caracteriza el sistema de Cultura Física y deporte se denomina: Práctica de actividad física.

1.8 Adolescencia

Considerando los criterios de A. V. Petrowski, el adolescente al igual que el escolar se encuentra inmerso en la actividad docente. No obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto por su contenido como por su forma. En la escuela media se produce una diferenciación de las asignaturas, cuyos contenidos tienen un carácter científico; por lo que para lograr su adecuada asimilación el adolescente debe desarrollar nuevos métodos de estudio. Este carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente, favorece el surgimiento del pensamiento teórico así como de un nivel superior de su actitud cognoscitiva hacia la realidad. En este sentido los intereses cognoscitivos se transforman en intereses teóricos, que sirven de base a la aparición de intereses profesionales. También el adolescente realiza un conjunto de actividades extradocentes (culturales, deportivas, etc.) que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades.

Sistema de Comunicación

Asimismo valorando lo expresado por E. Villaverde, la relación adolescente - adolescente está regulada por un código de camaradería que se basa en el respeto mutuo, la confianza total y el constante intercambio acerca de preocupaciones relativas a la vida personal. En esta relación de comunicación los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tarea, motivos y normas de relación entre estos.

Otro aspecto de gran importancia a tener en cuenta al analizar las relaciones entre los adolescentes es el grupo: Tanto formal (grupo escolar), como informal (amigo, vecinos). Algunos autores apoyándose en diferentes investigaciones llegan a considerar que en la adolescencia el motivo fundamental de la conducta y actividad del adolescente es su aspiración a encontrar un lugar en el grupo de coetáneos. En esta etapa la opinión social del grupo posee mayor peso que la de padres y maestros, y en este sentido, el bienestar emocional del adolescente depende que así haya logrado ocupar el que aspira dentro de su grupo.

En la adolescencia el maestro debe continuar organizando esta opinión social pero de forma intacta. Apoyándose en los adolescentes, y no tratar de lograr la asimilación por parte de estos de determinadas exigencias “Bajo presión”, ya que esta situación conduce a un formalismo moral, más peligroso y dañino para el desarrollo de la personalidad que el formalismo de la enseñanza.

El maestro deja de representar una autoridad “sagrada” y solo puede ejercer su condición de modelo de conducta, si es aceptado como tal en función de sus características personales. En este caso no basta que los adolescentes reconozcan la preparación técnica del maestro, sino que resulta esencial el desarrollo de una relación afectiva adecuada con los estudiantes basada en el respeto, empatía y aceptación de las problemáticas que estos presentan.

Los adolescentes interactúan con diferentes maestros que tienen valoraciones diversas acerca de la realidad y la personalidad del adolescente. Esta variedad de juicio juega un papel importante en el desarrollo de la autovaloración y permiten al adolescente ganar mayor independencia en sus propias valoraciones. También la Familia representa un importante factor en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar el adolescente debe responder a un conjunto de exigencias, en función de su desarrollo como personalidad. Analizando en sentido general las características que adopta la relación Adulto – adolescente podríamos señalar (siguiendo a A. V. Petrovski) que:

El sistema de obediencia y subordinación característico de etapas anteriores del desarrollo se hace inadmisibles para el adolescente. De no establecerse un nuevo sistema de interrelación entre adulto y el adolescente, surge entre ellos un conflicto, cuya causa es la contradicción entre los criterios de ambos acerca de los derechos, deberes y grado de independencia que debe tener el adolescente.

La solución de este conflicto puede lograrse si el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, confianza y ayuda mutua.

Crisis de la adolescencia.

Según el legado de Rubinstein la crisis de la adolescencia aparece como aspecto distintivo de este período, la llamada “crisis de la adolescencia”. Es una crisis de carácter psicológico que expresa la contradicción existente entre las potencialidades psicológicas crecientes del adolescente y las posibilidades reales de su realización. Una de las características que marcan esta crisis es la expresión por parte del adolescente de su necesidad de independencia y autoafirmación que muchas veces genera conductas que resultan chocantes al adulto llegando hasta el desafío.

Estas manifestaciones (paradójicamente) son expresión de la inseguridad del adolescente y una forma de buscar apoyo y comunicación con quienes lo rodean. Su expresión tendrá un carácter más o menos marcado, en función del manejo que logren las personas cercanas al adolescente de su comportamiento.

Características del desarrollo de la Personalidad en la etapa de la adolescencia.

Desarrollo Intelectual:

Producto de la Situación Social del Desarrollo en la que se encuentra inmerso conducen al surgimiento en la adolescencia, del pensamiento teórico. Este pensamiento que S. L. Rubinstein denomina raciocinio teórico de conceptos abstractos a lo que permite que el adolescente fundamente sus juicios, exprese sus ideas de forma lógica, llegue a generalizaciones más amplias, ser crítico con relación a determinadas teorías y a su propio pensamiento. Además el adolescente utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas etc.; lo que expresa las características que adopta la relación pensamiento y lenguaje, en un nuevo nivel cualitativo de desarrollo. El pensamiento teórico continúa desarrollándose durante toda la etapa de la adolescencia, convirtiéndose en factor que contribuye al surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la

secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educativas o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o no tienen información acerca de los métodos de control de natalidad o los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el

número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas están aumentando.

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall afirmó que la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead mostraron que el estrés emocional es evitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo estadounidense de origen alemán Erik Erikson entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

1.9. Desarrollo Afectivo – Motivacional.

En primer lugar haremos referencia a las características de las emociones y los sentimientos en esta etapa. El Adolescente se caracteriza por gran excitabilidad emocional. Sus sentimientos se hacen más variados y profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos) logrando mayor control consciente de la expresión de los mismos. El desarrollo moral se va a caracterizar por la aparición de un conjunto de puntos de vista, juicios y opiniones propias de carácter moral. No obstante aún las posiciones morales que adopta el adolescente dependen en gran medida de las exigencias morales vigentes en su grupo de coetáneos.

La regulación moral en esta etapa no alcanza el nivel superior (autorregulación) por la ausencia de una concepción moral del mundo; formación típica de la edad juvenil cuyo núcleo lo constituyen las convicciones valores morales del sujeto.

En sentido general es característico en los adolescentes orientarse hacia diferentes profesiones en los marcos de la actividad docente sin lograr una precisión y fundamentación de sus propósitos en esta esfera, ni una participación activa y consciente en actividades extraclase, relaciona con su futura vida.

Finalmente quisiéramos hacer referencia a los cambios anatómofisiológicos que se producen en esta etapa del desarrollo de la personalidad, ya que si bien son las condiciones de vida y educación en las que se desenvuelven el adolescente, los cambios puberales poseen una importante repercusión psicológica. Estos son: intensificación de la actividad de la hipófisis, cambio de forma que produce desarmonía corporal (extremidades resultan largas con relación al cuerpo) y maduración sexual. Concluyendo podemos señalar que en la adolescencia los cambios fundamentales en el desarrollo de la personalidad son:

El surgimiento del pensamiento teórico y de una actitud cognoscitiva más activa hacia el conocimiento de la realidad. Complejización y desarrollo de formaciones motivacionales complejas (autovaloración, ideales, motivación profesional, etc.)

Cambios anatómofisiológicos. Es importante comprender estas regularidades del desarrollo para poder dirigir con efectividad las influencias educativas que se ejercen sobre los adolescentes. Al mismo tiempo para potenciar nuevas cualidades psicológicas como la Concepción del mundo, que surge en la edad juvenil.

La adolescencia en el niño es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se 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 período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados

rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo. Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

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

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

1.10 Cambios funcionales en el organismo del adolescente:

Considerando las valoraciones de A. V.Petrorski:

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 cardiaco, 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 cardiaco.

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

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.

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

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.

1.11. Concepciones teóricas acerca del trabajo comunitario.

La comunidad juega un papel mediador en la integración del individuo a su sociedad. En el espacio comunitario los sujetos interactúan de forma estable y sistemática generando una única e irrepetible identidad compartida que forma parte activa de la red social; y a su vez la comunidad constituye un canal que nutre dicha identidad absorbiendo de la sociedad que la engloba normas, valores y tradiciones que trasmite a sus miembros. Es en la comunidad donde se hacen más tangibles y concretos para el hombre sus vínculos sociales y donde la sociedad encuentra los recursos más diversos para influir sobre los hombres

Violich.F: 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 lo denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

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.

Todas las actividades se derivan del grado de desarrollo económico alcanzado por la sociedad que determinan el establecimiento específico de relaciones de producción, estas sean de carácter material o espiritual, se realizan en colectivo, presuponen la presencia del hombre en un grupo humano constituido inicialmente a partir de lazos de parentesco, cuya esencia es la actividad común para satisfacer las necesidades vitales de un grupo social.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO I

A modo de resumen en este capítulo se examinaron los principales fundamentos teóricos, sociológicos y biológicos, así como el análisis de sus fundamentos teóricos que permitieron:

- 1- Identificar que resulta indiscutible que la concepción del concepto de la recreación, así como tiempo libre ha sido concreto y preciso, existiendo coincidencia total en lo referido por los autores, ya que cada uno de ellos manifiestan un grupo de condiciones, sociales, volitivas y psicológicas de acuerdo a los diferentes grupos de edades.
- 2- Comprender con más claridad a los adolescentes de las edades entre 15 y 19 años y que estos poseen una forma específica de comportarse de acuerdo a sus particularidades de cómo emplear su tiempo libre, conocido por varios autores a través de instrumentos sociológicos que los adolescentes forman parte de un grupo social de mayor riesgo en la comunidad.

Los contenidos abordados en el presente capítulo significan núcleos teóricos básicos para el estudio científico y objetivo de esta temática, así como los elementos para la elaboración de la propuesta hacia un plan de actividades físico recreativas que permitan una utilización adecuada del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad en la cual se enmarca la investigación.

CAPÍTULO II. ASPECTOS GENERALES SOBRE EL DIAGNÓSTICO REALIZADO Y CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.

2.1. Caracterización de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur.

Nuestro trabajo está enfocado en la comunidad urbana de Pilotos perteneciente al municipio de Consolación del Sur, donde existe una población de 97 adolescentes entre 15 y 19 años de edad, escogiéndose 49 de estos como muestra para esta investigación lo que representa el 50,5 %. Para el desarrollo de actividades físico recreativas cuentan con un terreno de béisbol, una sala para deportes pasivos y juegos recreativos, además de múltiples áreas libres para realizar ejercicios aeróbicos y donde se pueden acondicionar instalaciones rústicas de diferentes deportes, en ese entorno realizamos las observaciones, ellos solo practican el béisbol y se recrean con deportes pasivos, no participan en otras actividades de índole cultural, en entrevistas realizadas a miembros de este grupo poblacional reflejan que le gustaría realizar otras actividades físicas y recreativas, como por ejemplo, la práctica de el baloncesto, fútbol y atletismo, así como en otras actividades recreativas propias para su edad, tal es el caso de diferentes competiciones donde puedan medir sus habilidades y destrezas, así como desarrollo de actividades culturales, así opinó el (100%) de los entrevistados.

Se realizó una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y los fundamentos teóricos que lo sustentan, resulta experimental porque se aplicaron varios instrumentos que nos dio la posibilidad de obtener una información más precisa del problema objeto de investigación, ya que va a la búsqueda de los causales a partir de los criterios de los diferentes especialistas y autores; es por ello que en este capítulo nos proponemos como objetivo conocer de manera concreta el resultado de los diferentes métodos investigativos aplicados en nuestra investigación.

CENTROS MÁS IMPORTANTES DE LA COMUNIDAD

- Una secundaria Básica y un aula de pre-universitario (sin áreas deportivas)
- Una escuela primaria (sin áreas deportivas)
- Un despallito de tabaco

- Dos cafeterías (poca oferta)
 - Un área recreativa cultural (mal estado higiénico sanitario y solo oferta bebidas alcohólicas y cigarros)
 - Un cine (sin uso)
 - Cinco consultorios médicos
 - Un policlínico.
- . Un complejo deportivo, con posibilidades de juegos pasivos como ajedrez, damas, dominó etc.,

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representan en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

2.2. Características Psicológicas 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 adultes, 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 .

Se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad. La comunidad influyó sobre este grupo apoyándolo en todas las actividades programadas, participando en cada una de estas, e incluso brindando materiales los cuales sirvieron como medios auxiliares en los juegos programados con la aplicación de encuestas en diferentes momentos a los miembros de esta comunidad conoceremos la aceptación de estas actividades no solo por los adolescentes sino por el resto de los grupos de dicha Circunscripción, este proyecto propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la comunidad.

Con la aplicación del modelo de **la teoría de interacción y de sistema**, se logro demostrar la interrelación entre los miembros del grupo, producto a la realización de actividades físico recreativas en su tiempo libre y sus sentimientos, conducta, comportamiento, todos estos elementos se conectan en el grupo mediante la comunicación de los integrantes del grupo, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Se aplicó además **el modelo conductivista** para mejorar la interrelación social, la calidad y la formación del grupo brindándole orientación a cada uno de los miembros.

Para conocer el grado de compatibilidad existente en los diferentes grupos, además de la observación, se aplicó la encuesta sociométrica (ANEXO 1 y 8) con esta se conoció: que el 30% de la muestra cuenta con aceptación social, el 40% expansión afectiva, el 30% receptividad social, el 70% se sienten aislados y 80 % indiferente.

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

Este plan de actividades físico recreativas modifican el rol de cada uno de los miembros del grupo , dinamizando el sentido , coordinación y dirección del mismo, en esta tiene gran influencia el papel de los lideres que se encuentran en él, ya que son los mas

seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con los organismos competentes de la circunscripción. 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 orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

El nivel de comunicación se amplía y se desarrolla desde la infancia, aunque ocurren casos de comunicación escasa por lo anterior mencionado y el nivel de expresión y conocimiento, esta comunicación se hace mas intensa en el grupo cuando se logran la cohesión y una buena compatibilidad psicológica, Para la realización de este trabajo se realizaron conversaciones con personalidades destacadas en la actividad física recreativa, además, de líderes de la comunidad para que estimulen el correcto desarrollo del trabajo y las actividades, todas estas referidas al colectivo, materiales con que contamos, instalaciones, medios de que disponemos para la realización de las diferentes actividades personal técnico. Todas estas para que los adolescentes mantengan en cada situación el comportamiento necesario.

Se les hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico-recreativas que se realizarán, 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 este grupo se implementaron métodos y procedimientos sencillos de fácil utilización, incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, se realizó un trabajo teórico para que aprendan a auto conocerse, a valorar sus características temperamentales y actitudes psicológicas, en general aprenderán que deben hacer, como lograr, según cada situación, la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades. Con estas actividades los adolescentes aprenden a automatizarse, es decir aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con

este grupo se valoró la importancia que brindan sus sensaciones motoras de sus percepciones especializadas para que logren auto controlar y autorregular sus actuaciones en el desarrollo de la actividad deportiva recreativa, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico recreativa y el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con este grupo de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

2.3. Diagnóstico.

Resultados de la Observación.

Después de aplicar la observación (ANEXO 2) a actividades organizadas para los jóvenes en la comunidad se pudo constatar que solo es utilizado el 33,3 % de las áreas disponibles para la realización de actividades, y que de esas solo 2 reúnen las condiciones mínimas, solo el 40 % de la fuerza técnica y activistas se dedica a promover actividades físicas y recreativas, y lo más significativo, que solo el 55 % de la muestra realiza actividades tales como: actividades ya tradicionales como 1 festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de béisbol con la participación de 4 equipos, tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad, el resto de la muestra, el 45 % de los adolescentes restantes no realiza actividad alguna.

Se apreció además, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la

mayoría de las áreas, casi sin excepción, no reúnen las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Resultados de la Entrevista

La entrevista (ANEXO 3), realizada a 13 personas vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la comunidad (CDR FMC CP UJC Médicos de la familia), arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- El 100 % considera que aún existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de las mismas, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- Solo 3 de las 13 personas entrevistadas, o sea el 23 % domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- El 100 % considera que no se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de las actividades, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Se determinó, a partir del criterio del 100 % de los entrevistados, que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.
- De forma general, según la opinión del 100 % de los entrevistados, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

Resultados de la Encuesta

De los 49 adolescentes a los que se les aplicó la encuesta (ANEXO 4), solo el 30% está satisfecho con las actividades competitivas, el 35% con las actividades recreativas, el

50% está satisfecho con la variabilidad de las actividades, el 30% considera que las frecuencias semanales son insuficientes y el 60% está complacido con las actividades que se realizan, lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los festivales recreativos y los juegos de mesa, predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional. La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales deportivo recreativo los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la mensual, en los festivales deportivo recreativo y planes de la calle, respectivamente.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas. El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en la comunidad, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos. En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes motivos de estudio, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

Análisis de los resultados del auto registro de actividades

Al realizar un análisis del presupuesto de tiempo libre de los adolescentes en la comunidad, se pudo apreciar que como promedio, los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales le corresponde, es de 5 horas y 24 minutos.

Se aprecia un bajo tiempo promedio dedicado al trabajo o estudio (8 horas y 40 minutos), está dado por la cantidad de adolescente que desafortunadamente se pronuncian hacia a los juegos de carácter prohibido (Dominó, Cartas, peleas de gallo etc.).

El tiempo dedicado a la transportación es de 0.28 minutos porque los centros de estudio o de trabajo están cercanos a los lugares donde viven y algunos se trasladan a otros

centros de la zona más distantes. El presupuesto de tiempo hacia las necesidades biofisiológicas es de 8 horas y 22 minutos. A las tareas domésticas solo dedican 3.10 minutos dado por las causas antes expuestas.

Las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 0.35 minutos, esto evidencia la falta de obligaciones sociales reafirmando desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entes activos en la comunidad.

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada una de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 1. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,28 minutos), dado por las limitaciones propias que presentan estos adolescentes.

La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta de 5.35 minutos. (Ver ANEXO 5)

Valorando las actividades que los adolescentes, como promedio poseen un tiempo libre de 5:35, como se refleja en la tabla 2, sin embargo, casi en su totalidad constituyen actividades de realización individual, como son ver televisión con un tiempo de 1:52 y conversar con amigos con un tiempo de 1:48, las cuales se consideran actividades pasivas. . (Ver ANEXO 6)

Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.

El Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas en la comunidad, sobre todo para muestra investigada (los adolescentes con edades entre 15 y 19 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las

necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de la misma se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la comunidad en el apoyo a la investigación y se realizaron planteamientos sobre las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes objeto de estudio. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas utilizadas en esta investigación fue la de **consulta a especialistas** considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, Estos ejercieron su función en la valoración de la propuesta, referente a datos valiosos. Todas estas personas tienen las mejores opiniones en relación con este plan de actividades considerándolo factibles y de fácil aplicación en la comunidad.

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

CAPÍTULO III. PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS, EN LA COMUNIDAD URBANA DE PILOTOS PERTENECIENTE AL MUNICIPIO DE CONSOLACIÓN DEL SUR.

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, 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 plan de actividades físico-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.

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.

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.

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una reestructuración del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

3.1. CLASIFICACIÓN DE LOS PROGRAMAS RECREATIVOS Y CARACTERISTICAS.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad

- _ Programa quinquenal
- _ Programa anual
- _ Programa trimestral
- _ Programa mensual
- _ Programa semanal
- _ Programa de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Programa infantil
- _ Programa juvenil
- _ Programa de adultos

_ Programa para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

_ Programa de uso único

_ Programa de uso constante.

• Instrumentación y Aplicación del Programa

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores, líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades.

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

Debe cumplir las características siguientes:

EQUILIBRIO:

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

DIVERSIDAD:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.

- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

FLEXIBILIDAD:

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

Todo programa es sometido a un **ciclo de vida** que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción. En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca. La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente

competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- _ El programa de recreación puede terminarse.
- _ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- _ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- _ Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- _ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- _ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Monserrat Colomer (citada por Cervantes), es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación final o algo antes de la conclusión del programa.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades y reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado, con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medidas y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas, se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación de actividades físico-recreativas puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

3.2. Fundamentación de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas.

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

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

Mediante el programa de actividades físico- recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

1. Liberar tensiones y/o emociones.
2. Orientar positivamente las angustias cotidianas.
3. Reflexionar.
4. Divertirnos.

5. Aumentar el número de amistades.
6. Comprometernos colectivamente.

El programa cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

El programa permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

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

Que esperan los usuarios de los planes físico- recreativos.

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Satisfacción inmediata.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos.
- Que le permitan figurar o destacarse
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.
- Que permitan la vinculación de la familia.
- Que le quiten el menor tiempo posible.

Los posibles problemas que se presentan en la implementación y ejecución de programas físico- recreativos son:

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

Las posibles causas de la apatía y la no participación de los usuarios en los planes físicos recreativos son:

- La cultura del no hacer: baja autoestima.
- Deseos de recompensa.
- Deficiencia de un claro proceso administrativo.
- Diagnósticos deficientes: Esto genera actividades no acordes a las necesidades y habilidades del participante, y cálculo inexacto de recursos.
- Deficiencia en la organización: Esto genera dificultades en la participación, incumplimiento, pérdida de credibilidad y pérdida de liderazgo.

Las tácticas son necesarias para obtener éxitos en la ejecución de los planes físico- recreativos, por lo que es muy importante que:

- _ Cumpla horarios.
- _ Vaya un paso adelante.
- _ Invite y asegure la presencia de directivos.
- _ Mantenga actitud positiva.
- _ Prevea alternativas ante imprevistos.
- _ No suponga, verifique. Cuento con lo que tiene.
- _ Cumpla lo programado.
- _ No tenga preferencias.
- _ Comparta con todos los participantes.
- _ Ambiente y adecue los espacios.
- _ Haga programas cortos y ágiles.
- _ Haga la planimetría del evento.

_ Suministre información concreta a los oradores del evento.

Cada uno de los implicados deben cumplir cabalmente sus funciones por lo que el:

COORDINADOR GENERAL: debe estar pendiente del buen desarrollo del programa: que la metodología planteada se esté cumpliendo, que el diseño técnico se esté implementando, que se cumpla con los objetivos planteados para el programa.

COORDINADOR OPERATIVO: debe estar encargado de controlar el buen desarrollo de las actividades del programa y saber corregir todos los imprevistos que se presenten, a tiempo y de una manera correcta.

COMITÉ DE LOGÍSTICA: se encarga de la utilización de los recursos físicos para las actividades, seguridad del programa, montaje y ambientación del sitio de trabajo; supervisa y controla accesos y salidas, coordina grupos invitados, entre otros.

COMITÉ DE DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN: promueve y difunde el programa por medio de cartas de invitación, volantes, visitas a las instituciones, folletos, perifoneo, publicaciones en prensa o boletines. Además puede invitar a grupos culturales, artísticos o musicales para que sean parte del " Festival Recreativo".

COMITÉ DE GESTIÓN: este grupo puede encargarse de realizar tareas como la obtención de recursos y apoyo de la comunidad o de las diferentes instituciones que compartan objetivos en el campo lúdico - recreativo.

DINAMIZADORES: son el conjunto base que se encarga de operar y dirigir todas las actividades que hagan parte del programa físico- recreativo.

3.3. PLAN DE ACTIVIDADES SUS CARACTERISTICAS: Por un entorno sano y saludable.

Introducción: La implementación del plan de actividades físico- recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de entre 15 y 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, logrando con esto la inserción en actividades de

carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente sano y agradable.

Objetivo General: Crear una cultura comunitaria a través de un plan de actividades físico recreativa, cultural y deportiva, donde la población goce del disfrute de las mismas encaminadas a elevar la autoestima y el uso sano del tiempo libre de los adolescentes de esta población.

Objetivos específicos:

1. Protagonizar actividades logrando la colaboración y el trabajo en equipo desde la actividad misma.
2. Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vínculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo.
3. Desarrollar habilidades en los participantes en la confección de medios utilizables en las diferentes actividades.

Generalidades del programa: El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones físico- recreativas de carácter sano donde la población de adolescentes disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo, por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

3.4. PLA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>LUGAR</u>	<u>HORA</u>	<u>FECHA</u>
Maratones populares	Comunidad	8 AM	Junio-diciembre 2010 Último dom. c-mes
Ciclismo popular.	Circuito comunidad	8 AM	Junio- diciembre 2010 2do domingo c-mes
Peñas deportivas	Parque de la comunidad	8 PM	Previo Inicio de eventos deportivos
Campeonato de béisbol	Estadio de la comunidad	10 A.m.	julio y agosto 2010 sábado y domingo
Campeonato de mini-fútbol	Parque de la comunidad	5 P.m.	septiembre-octubre 2010 martes a viernes
Campeonato de mini-baloncesto	Parque de la comunidad	5 P.m.	noviembre-diciembre 2010 martes a viernes
<p><u>Festival deportivo recreativo</u></p> <p>1. Área de Actividades físicas recreativas: ♦Tracción de soga ♦Circuito de habilidades ♦Competencias de cuentos y chistes ♦Carreras entre obstáculos</p> <p>2. Área de Actividades culturales: ♦Actividades de participación (canciones guajiras, adivinanzas y cuentos)</p> <p>1. Área de juegos de mesa ♦Dominó ♦Dama ♦Ajedrez ♦Parchís</p>	Parque de la comunidad	<p>9 AM</p> <p>9 AM</p> <p>5Pm. a 10 PM.</p> <p>8 PM.</p>	<p>Primer sábado de cada mes.</p> <p>Segundo sábado de cada mes.</p> <p>Todos los días. Competencias el</p> <p>Tercer domingo de cada mes</p>

<p><u>Actividades político-recreativas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Visita a centros históricos. ◆ Visita a eventos deportivos. ◆Visita a centros recreativos (playas, campismos). ◆Fogatas a la orilla del río. 	<p>Seleccionado</p>	<p>Convenida</p>	<p>Todos los meses. Fechas señaladas</p>
<p><u>Festival de juegos tradicionales y populares.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Ensarte de la argolla ◆Tracción de la soga ◆Palo ensebado 	<p>Áreas rústicas</p>	<p>9 AM</p>	<p>Primer domingo de cada mes</p>
<p>Otras tareas de apoyo</p>	<p>Comunidad</p>	<p>Abril 2010</p>	<p>Creación de taller para las mini-industrias deportivas locales</p>
	<p>Comunidad</p>	<p>Abril-Mayo 2010</p>	<p>Selección del personal y adiestramiento</p>
	<p>Comunidad</p>	<p>Junio 2010</p>	<p>Inicio de producción de implementos Dep. y Rec.</p>

Descripción de las actividades. Metodología para la implementación.

ACTIVIDAD No. 1: Maratones populares.

Este maratón será quien dará apertura al programa, por lo que se explicará lo que pretendemos hacer. Se trazarán un punto de salida donde se ubicarán los participantes, tendrán marcado un número que los identifiquen; se les explicará el recorrido que se realiza, así como las reglas que tienen que cumplir para no ser descalificados.

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

ACTIVIDAD No. 2: Ciclismo popular.

También se trazarán una ruta que se le dará a conocer a los participantes, así como el recorrido que se realizará, explicándole las posibles contingencias por lo irregular del terreno, tendrán marcado un número que los identifiquen.

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

ACTIVIDAD No. 3: Peñas deportivas.

Las mismas se celebrarán antes de comenzar eventos deportivos nacionales e internacionales, donde esté presente nuestra provincia y Cuba, se realizarán los domingos en las mañanas en el parque insignia de nuestra comunidad.

ACTIVIDAD No. 4: Campeonato de béisbol inter- circunscripciones.

Se contará con un calendario en el que se muestren la fecha y los equipos que participaran, podrán haber invitados de otras circunscripciones o Consejos Populares. Estos campeonatos se realizarán los domingos, en el horario de la mañana en el estadio rústico de béisbol con que cuenta la comunidad.

Reglas: Las establecidas en el reglamento de béisbol.

Actividad No. 5: Campeonato de mini-fútbol

Se contará con un calendario en el que se muestren la fecha y los equipos que participarán, podrá haber invitados de otras circunscripciones o Consejos Populares. Estos campeonatos se realizarán los martes y viernes en el horario de la tarde, entre los meses de septiembre y octubre, se habilitará un área de 5 por 5 metros con porterías pequeñas en el parque de la comunidad.

Reglas: Las establecidas en el reglamento de fútbol

Actividad No. 6: Campeonato de mini-baloncesto

Se contará con un calendario en el que se muestren la fecha y los equipos que participarán, podrá haber invitados de otras circunscripciones o Consejos Populares. Estos campeonatos se realizarán los martes y viernes en el horario de la tarde entre los meses de noviembre y diciembre, se habilitará un área de 5 por 5 metros con un tablero de baloncesto rústico en el parque de la comunidad.

Reglas: Las establecidas en el reglamento de baloncesto.

FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO:

La planificación de esta actividad resulta compleja por la cantidad de ofertas de que dispone, de carácter libre u opcional, por tanto; cada actividad específica del festival constituye en sí misma un 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. 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, las actividades se pondrán en cartelera:

1. Área de Actividades físico- recreativas:

- ◆ Tracción de soga
- ◆ Circuito de habilidades
- ◆ Competencias de cuentos y chistes

- ◆ Carreras entre obstáculos

2. Área de Actividades culturales:

- ◆ Actividades de participación (canciones fundamentalmente guajiras, adivinanzas y cuentos)

- ◆ Humoristas

3. Área de juegos de mesa

- ◆ Dominó

- ◆ Dama

- ◆ Ajedrez

- ◆ Parchís

FESTIVAL DE JUEGOS TRADICIONALES Y POPULARES:

Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones organizativas por la complejidad de los juegos que se proponen y los medios para el desarrollo de los mismos (ensarte de la argolla, carreras de caballos, tracción de la soga, palo encebado).

- ◆ Ensarte de la argolla: este juego tiene la variante de que se realizará corriendo, el participante intentará en dos oportunidades de ensartar una argolla pequeña (de alambre, de plástico o madera), con un diámetro de aproximadamente de 4 centímetros que se encuentra a unos metros de la salida. El que logre ensartarla será el ganador.

- variante: puede competirse en equipos, el equipo que más participantes logre ensartar la argolla será el ganador.

- ◆ Tracción de la soga: se utilizará una soga de 15 metros, se trazará una línea en el terreno, cada equipo formado por la misma cantidad de integrantes sujeta la soga por cada uno de sus extremos, en el centro de la soga se colocará una cinta o cordel de color llamativo, esta debe caer sobre la línea central que se trazó en el suelo marcando el justo medio de los 15 m de la soga. A la señal, ambos equipos comenzarán a tirar de la soga, tratando que el equipo contrario sobrepase la línea trazada en su lado.

Reglas: El primero que logre sobrepasar al contrario dos veces será el ganador de la competencia.

- ◆ Palo encebado: consiste en que se colocara un poste de 3 metros de altura, que dé seguridad de firmeza; se cubrirá de grasa y en el extremo superior se ubicará una banderita, fácil de soltar. Se hará eliminatoria hasta que solo quede un ganador.

Reglas: El participante deberá trepar sin ayuda de nada, ni de nadie, hasta lograr alcanzar la banderita.

ACTIVIDADES POLITICO – RECREATIVAS:

- ◆ Visita a eventos deportivos.
- ◆ Visita a centros recreativos (playas, campismos).
- ◆ Fogatas a la orilla del río.

Estas actividades se realizarán teniendo en cuenta diferentes fechas históricas, encuentros deportivos, celebraciones nacionales; se pueden llevar acompañantes con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

OTRAS ACTIVIDADES DE APOYO

Se coordinará con las autoridades de la comunidad y el consejo de la administración municipal para la habilitación de un local que sea utilizado como taller en la confección de implementos deportivos y medios para la recreación.

Con el apoyo de las autoridades de la comunidad, el consejo de la administración municipal y los pobladores, equipar el taller con los medios disponibles, así como seleccionar el personal idóneo que de forma voluntaria acometerá la tarea.

3.5. Evaluación y valoración del programa de actividades para la satisfacción física y recreativa de los adolescentes en su tiempo libre.

Cuando comenzamos a investigar la comunidad urbana de pilotos, del municipio consolación del Sur, pudimos constatar que el nivel de satisfacción de los participantes con las ofertas de las actividades que recibían en ese momento, según sus gustos y necesidades se encontraba Insuficiente. Las actividades programadas eran escasas y del desconocimiento de la mayoría, así como la explotación de las áreas era ineficaz.

Al aplicar las encuestas finales en un segundo momento (ANEXOS 7), se constató cambios favorables en cuanto al empleo del tiempo libre y en el nivel de satisfacción de los adolescentes, las autoridades de la comunidad e informantes claves. La opinión de

los adolescentes arrojó los siguientes resultados: el 95% está satisfecho con las actividades competitivas, el 90% con las recreativas, el 95% con la variedad de las actividades, solo el 30% está complacido con la frecuencia con que se realizan; pero el 95% está complacido con el plan general de actividades.

En cuanto a la valoración de los informantes claves y las autoridades de la comunidad, estos se pronunciaron de la siguiente forma: el 85% está complacido con la sistematicidad del plan de actividades, el 90% con la variabilidad de este y el 95% con la motivación con que fue acogido por los adolescentes.

La selección de los especialistas para la valorar la factibilidad del plan de actividades físico- recreativas se realizó de manera intencional, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en la carrera de Cultura Física, con más de 10 años.
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de auxiliar con la investigación.

La propuesta fue valorada por personalidades destacadas en el ámbito de la recreación en la provincia de Pinar del Río, teniendo en cuenta aspectos como: Utilidad práctica y aplicabilidad, ellos son: DrC. Luís Alberto Cuesta de 23 años de experiencia, el Lic. Esteban Camejo con 28 años de experiencia, Lic. Raúl González con 29 años de experiencia, también el Lic. Andrés González Hernández, con 12 años de experiencia y especialista Integral del CITMA en el municipio.

CONCLUSIONES.

1. El análisis de los principales fundamentos teóricos, sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, evidencia la necesidad de investigar alternativas que promuevan la participación activa de los adolescentes de 15 a 19 años, en aras de influir favorablemente en el desarrollo de su personalidad integral desde la comunidad a partir de sus exigencias biopsicosociales.
2. Se pudo constatar que existen dificultades de la comunidad urbana de Pilotos, municipio Consolación del Sur, en relación con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los de los adolescentes 15 a 19 años, ya que a pesar de los programas existentes, son insuficientes las actividades físico-recreativas que se ofrecen para satisfacer sus necesidades.
3. La elaboración de un plan de actividades físico- recreativas establece una opción que propone nuevos espacios para la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur, Pinar del Río, teniendo en cuenta sus intereses y carencias recreativas.
4. El plan de actividades físico-recreativas implementado para los adolescentes de 15-19 años, de la comunidad urbana de Pilotos, perteneciente al municipio de Consolación del Sur, se valoró por los informantes claves, las autoridades de la comunidad y por los participantes, constatándose un alto grado de satisfacción de los mismos con respecto a su efectividad y factibilidad.
5. Lo más significativo de esta investigación es que: en el diagnóstico inicial solo el 55% de la muestra de adolescentes, estaba incorporado ocasionalmente a actividades físico- recreativas y en la actualidad asisten sistemáticamente el 97, 6% de la misma.

RECOMENDACIONES.

- 1- Continuar profundizando en el estudio de actividades físico - recreativas dirigidas a la ocupación adecuada del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 19 años.
- 2- Fomentar y desarrollar cursos de postgrado relacionados con el tema a los especialistas en el territorio.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
6. Económica, México.
7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
12. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
13. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
16. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
17. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.

20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
22. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
23. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
24. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
25. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
26. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
27. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
28. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
29. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
30. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
31. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
32. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.
33. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
34. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
35. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
36. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
37. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
38. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
39. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000)

40. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
41. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
42. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
43. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
44. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
45. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
47. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
48. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
49. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
52. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
55. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
54. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
55. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc

56. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
57. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
58. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
59. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
60. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
61. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
62. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo".Editorial Dyckinson, Madrid.
63. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
64. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
65. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
66. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
67. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
68. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
69. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
70. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
71. CONADE, México, 1989.
72. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico -RECREATIVO- ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
73. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.

74. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río.
Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
75. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
76. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
77. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
78. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
79. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
80. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
81. Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
82. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
83. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA SOCIOMÉTRICA Para determinar el grado de compatibilidad psicológica existente en los grupos.

- ⌚ ¿A quiénes prefieres para compartir tu tiempo libre?
- ⌚ ¿Con quienes prefieres realizar tus actividades físico-recreativas?
- ⌚ ¿Con quienes estás más seguro cuando realizas las actividades Físico -recreativas?
- ⌚ ¿A quienes prefieres para integrar tu grupo?

ANEXO 2: GUÍA DE OBSERVACIÓN

Observación realizada en la comunidad de Pilotos zona urbana perteneciente al municipio de Consolación del Sur Provincia de Pinar del Río.

1. Áreas deportivas disponibles_____.
2. Áreas con condiciones_____.
3. Promotores y activistas que atienden las actividades_____.
4. Participación de adolescentes en actividades físico recreativas_____.

ANEXO 2,1: RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN

Áreas deportivas disponibles	1 Terreno de Béisbol (Rústico). 1 Complejo Deportivo Recreativo (Rústico).	
Áreas con condiciones (que no son utilizadas)	6	
Promotores o activistas que atienden las actividades	8 (Que representan el 40%)	
Participación en actividades físico recreativas	Diagnóstico Inicial	Diagnóstico Final
	55%	97,6%

ANEXO 3: ENTREVISTA

Entrevista a factores vinculados.

La entrevista se realizó a 13 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad y que llevan tiempo viviendo en la misma; presidentes de CDR bloques de FMC, médicos del consultorio, militantes del PCC y de la UJC así como a integrantes del Consejo Popular.

Objetivo: Obtener información sobre las características y ofertas recreativas en la comunidad a los adolescentes de 15 a 19 años.

Compañero, con vista a mejorar las actividades que realizan los adolescentes de nuestra comunidad en el tiempo libre, estamos realizando un estudio, por lo que necesitamos respondan con toda sinceridad las preguntas del cuestionario, dándole las gracias de antemano por el tiempo que nos dedican.

Cuestionario

1. Considera usted que se están explotando adecuadamente las áreas existentes en la realización de actividades físico recreativo.

Sí _____ No _____

2. Se le informa o tienen conocimiento de algún plan de actividades físico recreativo que se le oferte a los adolescentes en la comunidad.

Sí _____ No _____ A veces _____

3. Se coordina o se le consulta su opinión para realizar actividades de cierta magnitud en la comunidad.

Sí _____ No _____ A veces-----

5. Quienes considera que deben recibir mayor atención en su tiempo libre. (Marque con una X)

Los niños-----. Los jóvenes-----. Los adolescentes-----. Los adultos-----. Los abuelos-----

6. Que factores, en su opinión, obstaculizan el desarrollo eficaz de actividades físico recreativas en la comunidad.

Humanos-----.Materiales-----

ANEXO 4: ENCUESTA aplicada a los adolescentes de 15 a 19 años de la comunidad de Pilotos, zona urbana perteneciente al municipio de Consolación del Sur. Provincia Pinar del Río.

Con vistas a mejorar las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad, y que puedan disfrutar en su tiempo libre con actividades adecuadas a su edad, les pedimos respondan las preguntas que a continuación se les realizan. Muchas gracias.

Cuestionario

1. Edad _____ Sexo _____ Grado _____

2. Con quién vive: Padre _____ madre _____ hermanos _____ Abuelos _____ otros _____

3-Conoces el plan de actividades físico recreativo que se desarrolla en la comunidad

Si-----.No-----

4-. Te gusta realizar actividades con tus amigos o amigas después del horario escolar.

Sí _____ No _____ A veces _____

5-. Selecciona las actividades que prefieres realizar.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| Competencia de futbolito----- | Parchís----- |
| Competencia de mini Baloncesto----- | Damas----- |
| Béisbol----- | Ajedrez----- |
| Juegos de cantos----- | Programas a jugar----- |

5. Vas lejos de tu cuadra para realizar actividades o jugar.

Sí _____ No _____ A veces _____

ANEXO 4.1: PROTOCOLO PARA LA ENCUESTA

Encuesta final a los adolescentes de 15 a 19 años tomados como muestra.

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la cual, en un primer momento, ustedes ofrecieron sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que ustedes han tenido la posibilidad de participar en las mismas. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Objetivo: Diagnosticar cómo se manifiesta el grado de satisfacción de las actividades físico recreativas en los adolescentes de 15 a 19 de la comunidad urbana de Pilotos.

Estimados jóvenes estamos realizando una investigación para determinar el grado de aceptación y calidad de las actividades físico recreativo que se desarrollan en la comunidad, por lo que necesitamos su ayuda y honestidad al responder. Gracias

La presente encuesta responde a una investigación sobre la utilización adecuada del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, por lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias.

1. ¿De las actividades que se realizan, cuales prefieres?

Las competitivas-----Las recreativas-----

2. ¿Cómo te sientes con la variabilidad de las actividades que se realizan?

Indiferente-----Motivado-----Muy motivado-----

3. ¿Consideras que las actividades se pueden realizar con mayor frecuencia?

Si___ No___

4. ¿Estás complacido con el plan de actividades físico recreativo que se realiza?

Si___ No___

ANEXO 5 Distribución del presupuesto de tiempo libre (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
49	Estudio o trabajo	8:40
	Transportación	0:28
	Necesidades Biofisiológicas.	8:22
	Tareas Domésticas	0:35
	Actividades de Compromiso Social	0:20
	Tiempo Libre	5:35
	Total horas	24 : 00

ANEXO 6 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
49	Ver Televisión	1:52
	Conversar con amigos	1:48
	Juegos pasivos	0:20
	Estudiar	0:50
	Escuchar música	0:45
	Total	5:35

ANEXO 7

Encuesta para determinar grado de satisfacción de los adolescentes con las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad de Pilotos, zona urbana perteneciente al municipio de Consolación del Sur. Provincia Pinar del Río.

Grado de satisfacción de los Adolescentes	Diagnóstico Inicial (%)	Diagnóstico Final (%)
Con actividades competitivas desarrolladas	30	95
Con actividades recreativas desarrolladas	35	90
Con la variedad de las actividades	50	95
Con la frecuencia que se desarrollan	30	30
Con el plan de actividades en general	60	95