

**Universidad en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.**

**Facultad de Cultura Física**

**“Nancy Uranga Romagoza”**

**Pinar del Río.**

**Tesis Presentada en opción al Título académico de Master en  
Actividad Física en la Comunidad.**

TITULO. Alternativas del juego de Baloncesto dentro de las actividades físicas recreativas para los jóvenes entre 15 y 19 años del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Orlando Hernández Hernández.

TUTOR: MSc. René Díaz Rodríguez.

Pinar del Río, “Año 53 de la Revolución. “

2011

*“ El deporte es bienestar, es estándar de vida, es felicidad y honor para los pueblos, y quizás el más eficiente instrumento para luchar contra las tendencias delictivas, contra la droga y otros muchos vicios que acosan a las sociedades modernas.”*

*Fidel....*

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción -----</b>   | <b>1</b>  |
| <b>Diseño Teórico- Metodológico-----</b>  | <b>12</b> |
| <b>Capitulo I Antecedentes teóricos y metodológico a cerca del juego de baloncesto en la actividad física recreativa.....</b> | <b>12</b> |
| 1.1 <b>El Baloncesto.....</b>   | <b>12</b> |
| 1.2 <b>La Técnica Ofensiva.....</b>   | <b>12</b> |
| 1.3 <b>La Táctica Ofensiva.....</b>   | <b>14</b> |
| 1.4 <b>La Técnica Defensiva.....</b>  | <b>15</b> |
| 1.5 <b>La Táctica Defensiva.</b><br>.....   | <b>17</b> |
| 1.6 <b>Síntesis del Reglamento Oficial de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA).....</b>                           | <b>19</b> |
| 1.7 <b>Las actividades físico-recreativas en Cuba.....</b>  | <b>24</b> |
| 1.8 <b>Caracterización Biológica y Psicológica de la adolescencia.....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Capítulo II: Marco metodológico, propuestas y resultados.</b>  | <b>31</b> |
| 2.1 <b>Caracterización de la comunidad.....</b>   | <b>31</b> |
| 2.2 <b>Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.</b>   | <b>35</b> |
| 2.3 <b>Entrevista a personal involucrado.....</b>   | <b>37</b> |
| 2.4 <b>Resultados de la encuesta inicial a los adolescentes .....</b>   | <b>40</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2.5 Resultado de la comparación de la encuesta inicial y final a los adolescentes .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>2.6 Valoración de la participación en las actividades Físicas recreativas de los adolescentes durante el periodo del desarrollo de la investigación.....</b> | <b>42</b> |
| <b>2.7 Fundamentación de las alternativas.....</b>  | <b>44</b> |
| <b>2.8 Presentación de las Alternativas a utilizar.....</b>   | <b>45</b> |
| <b>2.9 Valoración crítica de los especialistas.....</b>   | <b>47</b> |
| <b>Conclusiones .....</b>   | <b>49</b> |
| <b>Recomendaciones.....</b>   | <b>50</b> |
| <b>Referencia Bibliograficas</b>  |           |
| <b>Bibliografía</b>   |           |
| <b>Anexos.</b>  |           |

***Dedicatoria.***

- 1 A mi hija, esposa y hermanos que son la razón por la que existo.
- 2 A la imagen de mis padres que continuamente estarán presente en todos los esfuerzos y sacrificios que hago y haré por elevar mi preparación profesional.
- 3 A todos mis profesores y compañeros de trabajo por permitirme crecer con sus sabias enseñanzas.

### ***Agradecimientos.***

- 1 A mi tutor MSc. René Díaz Rodríguez
- 2 Todos los que de una forma u otra cooperaron e hicieron posible la realización de este trabajo.

A todos, gracias.

### **Declaración de Autoridad.**

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de 2011.

## RESUMEN

La investigación realizada tiene como objetivo la elaboración de alternativas en el juego de baloncesto, para las actividades físicas recreativas en los adolescentes entre 15 – 19 años de edad en el sexo masculino de la circunscripción 169, del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio de Pinar del Río. La misma se inició desde el mes de marzo 2010 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físico-recreativas, a través del diagnóstico se constató el nivel de ofertas recreativas que se le brindaban, eran limitadas, dándonos cuenta las experiencia positiva en la comunidad , que se podían aprovechar en el entretenimiento y la actividad física recreativa ,lo que nos dimos a la tarea de elaborar alternativas en el juego de baloncesto, que respondieran a sus gustos y preferencias. Se selecciona a la comunidad comprendida entre 15 -19 años como el mejor de los escenarios, donde se desarrolla los problemas sociales, pero también el lugar donde se expande la subjetividad humana en su máxima expresión en la búsqueda de soluciones a los problemas. Las alternativas se proponen además, servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad de la misma, lo que constituye su aporte practico a través del deporte para la comunidad y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estos adolescentes. Durante el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria.



## INTRODUCCIÓN.

Al triunfo de la Revolución en 1959 el deporte tenía una concepción clasista y discriminatoria, es a partir de ese momento que se convierte en derecho del pueblo y comienza un ascenso vertiginoso con el apoyo del gobierno revolucionario llegando a ser ejemplo para los países del tercer mundo y en especial para América Latina.

El deporte, la cultura física y la recreación sana no escapan de los adelantos que hoy en día se manifiestan en los descubrimientos Científicos Técnicos , aunque la población mantienen las mismas necesidades fundamentales de todo ser humano de alimentarse para conservar su salud y gastar energía para enfrentar las tareas y retos que surgen a diario.

Hoy en día los adolescentes están atraídos por los adelantos de la ciencia y la técnica es decir la Computación, los juegos electrónicos, la música, etc., pero las actividades físicas recreativas se realizan por puro placer como correr, saltar , lanzar, nadar .etc.

Podemos decir que ahora más que nunca el movimiento deportivo está necesitado de incrementar las actividades físicas y recreativas para la formación del hombre nuevo que necesita nuestra sociedad, es decir, una generación saludable física y mentalmente que pueda enfrentar los retos a los que nuestro país enfrenta diariamente, bloqueado y acechado injustamente por el imperialismo que trata de desviar la atención de la juventud hacia los vicios y los juegos nada didácticos que entorpecen la mente y atrofan los músculos

Por tanto se hace necesario educar a nuestros adolescentes en la práctica sistemática de ejercicios físicos que sirvan para el disfrute de la recreación.

El Baloncesto practicado en los centros educacionales desde las edades tempranas en ambos sexos constituye unos de los preferidos para nuestros adolescentes por lo dinámico y creativo, sus acciones técnicas, tácticas y la variedad de ejercicios que se realizan durante el mismo influye positivamente en el organismo humano siempre y cuando su práctica sea sistemática y correctamente dosificada lo que trae consigo el mejoramiento de las capacidades condicionales y coordinativas fundamentales.

Es evidente que muchas de las actividades físicas recreativas que se realizan, los adolescentes son los que la llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las

opciones que se brindan para el disfrute de los mismos, la realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de sus programas recreativos, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

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

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

El estilo de vida que tienen los adolescentes entre 15 y 19 años del sexo masculino de la zona 169 del consejo popular " Hermanos Barcón " en su mayoría no encuentran una elección para las actividades físicas recreativas, a través de la observación diaria nos dimos cuenta que existían experiencias positivas y enriquecedoras que se podían aprovechar en el entretenimiento y la actividad física recreativa

En el horario de 5 a 7 PM generalmente después de ver concluido la jornada laboral y estudiantil es la mejor ocasión para realizar actividades físicas recreativas ya que los adolescentes se reúnen en pequeños grupos para realizar otras actividades no acorde con los principios de nuestra revolución socialista, como juegos de mesa (dominó), peleas de gallos etc., todas con intención de lucro.

El problema social los adolescentes entre 15 y 19 años del sexo masculino de la zona 169 es que no se sienten motivados para participar en las actividades físicas recreativas ya que las actividades que se programan no son de su preferencia existiendo la contradicción con el preferido en la comunidad, es decir el juego de baloncesto recreativo, que en la década del 80 tenía gran arraigo en la población y que este se puede retomar en aras de recuperar las tradiciones anteriores que es de preferencia de la mayorías sobre las ofertas que ofrecen a ellos.

El objetivo de la observación fue conocer la interrelación entre la necesidad de mejorar la participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes y las ofertas que se brindaban.

Utilizamos como muestra aquellos adolescentes que desearían formar parte de la preparación para desarrollar el juego de baloncesto con alternativas sin tener presente los conocimientos anteriores del deporte, la preparación de cómo se jugaría este deporte adaptado a la comunidad la recibirían según sus posibilidades en grupos o individual siempre por la misma persona es decir el técnico de baloncesto o de recreación. .

El estudio exploratorio inicial se le realizó a los adolescentes entre 15 y 19 años de la zona 169 del consejo popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río relacionado con la actividad física recreativa en la comunidad y la preferencia deportiva de los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino., observamos que actividades se realizaban en el combinado deportivo en cuanto a la actividades física recreativas, el nivel de aceptación de la misma por parte de este grupo etareo dentro de la comunidad hasta llegar a la determinación de los problemas que existe en zona 169 del Consejo Popular. Utilizamos como instrumentos de medición la observación.

## **Problema**

¿Cómo contribuir a la práctica de las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 - 19 años de edad del sexo masculino?

**Objeto de estudio se define:** Proceso de las actividades físicas recreativas,

**Campo de acción** .El juego de baloncesto.

## **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar alternativas en el juego de baloncesto para las actividades físicas recreativas en los adolescentes entre 15 - 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular "Hermanos Barcón."

## **Para darle curso a nuestro proyecto nos planteamos las siguientes Preguntas**

### **Científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos del juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas, en Cuba y el mundo?
2. ¿Cuál es la situación actual de las actividades físicas recreativas en la comunidad para los adolescentes entre 15 - 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular " Hermanos Barcón " del municipio Pinar del Río?
- 3 ¿Qué alternativas elaborar para el juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas en la comunidad para los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la valoración de la efectividad de las alternativas del juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río. ?

## **Para darle respuesta a estas preguntas nos trazamos las siguientes tareas científicas.**

- 1-Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos del juego de baloncesto en las

actividades físicas recreativas, en Cuba y el mundo.

2.-Diagnóstico del estado actual sobre la práctica de las actividades físicas recreativas en la comunidad para los adolescentes entre 15 - 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

3- Elaborar alternativas para el juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

4. Valorar la efectividad de las alternativas del juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

### **Población y muestra**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó el Consejo Popular “ Hermanos Barcón ” del municipio de Pinar del Río. El trabajo fue realizado entre los meses de marzo del 2010 –Enero del 2011.

**Universo o población:** 68 adolescentes de la circunscripción 169

**Muestra:** 35 adolescentes entre 15 y 19 años del sexo masculino que representan el 51 %.

También fue tomada como muestra, para la aplicación de la entrevista, al 100% de los factores vinculados al desarrollo de la recreación en la zona constituido por:

1 Directivo del combinado de deportivo.

1 Delegado de la circunscripción.

2 Técnico de Baloncesto.

3 Técnicos de Recreación.

1 Trabajador social

## **Caracterización de las variables**

**Variable dependiente:** Las actividades físicas recreativas.

**Variable independiente:** El Juego de baloncesto.

## **Operacionalización de las variables**

**Dimensión. No1:** Preparación de los Adolescentes para la aplicación de las alternativas en el juego de baloncesto.

### **Indicadores:**

Planificación y control de la preparación

Conocimiento y aplicación de las formas de preparación individual y en grupos

Asimilación de los contenidos (las alternativas a utilizar)

Diagnóstico de la preparación realizada

La composición de los integrantes de los equipos que representaran cada CDR.

Nivel de satisfacción de la preparación realizada en la práctica

**Dimensión no 2:** Desempeño del medio recreativo (el juego de baloncesto utilizando alternativas en las reglas oficiales)

### **Indicadores**

Preferencia por el baloncesto de forma recreativa (educativo por que desean el mismo para recrearse por esta vía y no otra)

Aprender sobre las alternativas metodológicas porque se adaptan al juego con estas características)

Aplicación de diferentes métodos y técnicas participativas (carácter científico)

Mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la comunidad, (factor humano)

Fortalecimiento de los valores de la sociedad, (trabajo político ideológico.)

## **Métodos científicos utilizados en la investigación**

### **Teórico**

**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 nuestra investigación.

**Histórico-lógico:** Para realizar un recorrido en cuanto a la evolución en el plano teórico-metodológico del objeto de estudio, además de que permite conocer acerca de los cambios y transformaciones que han experimentado las reglas del baloncesto y actividades físicas- recreativas a través del tiempo. Así como todo lo referente a la historia de la comunidad desde el surgimiento de la misma hasta arribar a la concepción y objetivos actuales sobre todo del estado cubano con fines socialistas.

**Análisis- Síntesis:** En el estudio de los aspectos más generales del proceso de investigación que permite una profundización en el análisis de los contenidos hasta llegar a la simplificación en aquellos que al final logran la adecuada estructuración de los elementos imprescindibles del trabajo, en nuestro caso se utilizara en la revisión bibliográfica para todos los aspectos de elaboración de proyectos comunitarios, así como para adoptar los referentes teóricos y metodológicos sobre el programa de actividades físicas recreativas y las reglas en el juego de baloncesto.

**Inducción – Deducción:** Este método nos permitirá el análisis y reflexión a partir de la interpretación, y servirá como fuente de conocimiento posibilitando interrelacionar los diferentes contenidos con los que se trabajara el programa de las reglas del baloncesto y las actividades físicas recreativas de lo particular, a lo general, lo que permite establecer generalidades.

### **MÉTODOS EMPIRICOS.**

**Observación científica** metodología utilizada tipo no estructurada por que el observador no utilizo medios, si no que pudo moverse con mas libertad en lo que deseaba observar.

Momento de realización: al inicio para el diagnostico o exploración del fenómeno a estudiar

Objetivo: Conocer el comportamiento de las actividades físicas recreativas, sus preferencias en los adolescentes entre 15 y 19 años del sexo masculino de la zona 169

**La entrevista:** Metodología utilizada se le realizó a ocho personas distribuidas de la siguiente forma tres profesores de recreación, dos técnicos de baloncesto, un directivo del combinado deportivo, un trabajador social, un delegado de la zona

Objetivo: Completar la información obtenida después de realizado la observación

Momento de la utilización: durante la recopilación de datos para adquirir la información acerca de las variables en estudio .a la necesidad e importancia de la recreación y lo que ellos deseaban para lograrla

Registro de la información: Se realizó haciendo anotaciones en el curso de la entrevista.

**Encuesta:** Metodología utilizada

Datos de identificación: Se le realizó la misma a 35 adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino que conforman cada uno de los equipos que responden la circunscripción.

Objetivo: Conocer las opiniones sobre las actividades físicas recreativas y el juego de baloncesto, sus alternativas aplicar en la comunidad.

Tipo de preguntas: mixtas fue una combinación de cerradas y abiertas por lo que admiten tres tipos de respuestas.

Cantidad de preguntas: total 6

Procesamiento de datos: Se utilizará la media aritmética y los porcentos para llevarse a tablas y gráficos.

**Experimental: pre experimento :** El análisis cualitativo, tanto del proceso como de los resultados, acompañado generalmente de la cuantificación de datos obtenidos mediante la aplicación de instrumentos confeccionados para tales fines Este método es el encargado de permitir después de haber aplicado la propuesta realizar el diagnóstico final



utilizando la misma muestra y los mismos instrumentos para verificar si fue efectiva o no la propuesta.

### **Método Social Comunitario.**

**Investigación acción participativa:** se utilizó este método ya que combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción transformadora. Supone la simultaneidad del proceso del conocer e intervenir, potenciando la participación, lo cual convierte a los jóvenes de 15-19 años de la circunscripción a estudiar, en sujetos y objetos del proceso en el que están insertados.

**Forum comunitario:** Se efectuó un debate con los jóvenes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas.

### **Métodos Estadísticos.**

**Los métodos estadísticos:** intervinieron en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos, en nuestra investigación, se hizo uso de la estadística descriptiva (datos, gráficos, tablas) y la inferencial (docima de diferencia de proporciones para medir el grado de significación de la prueba.)

### **Novedad científica.**

La actualidad e interés de la investigación está encaminada a resolver un problema social de gran importancia, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la cual está expuesto a gustos y preferencias, que no pueden ser decididos con una correcta elección, donde está implícito el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

**Contribución a la teoría:** Se definen los conceptos fundamentales que da origen a la investigación las alternativas del juego de baloncesto dentro de la actividad física recreativa llevando implícita definiciones a utilizar.

### **Aporte practico:**

Las actividades físicas recreativas a través del deporte para la comunidad

**Actualidad:** El rescate del deporte como medio de recreación desde los Consejos Populares, las Circunscripciones consolidando el mismo desde la base hasta en nivel superior.

Que los adolescentes a través del juego de baloncesto encuentran en la práctica del mismo un efecto renovador físico y mental apoyándose en conocimientos del baloncesto competitivo que le permite enriquecer su personalidad

**A juicio del investigador las concepciones teóricas pueden ser mejoradas:** Siempre que exista una aplicación de las alternativas a utilizar en el juego de baloncesto teniendo en cuenta la reglamentación oficial del mismo, la satisfacción de los participantes y la solución del problema de la recreación en la comunidad

Para los adolescentes.

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

El primer Capítulo aborda todo lo referente al juego de Baloncesto su fundamentación teórica y metodológica, la reglamentación oficial del deporte , la caracterización biológica de los adolescentes y las actividades físicas recreativas visto desde la recreación, como uno de los problemas medulares de la Cultura Física que enfrenta la comunidad; el segundo capítulo está dedicado a la caracterización de la comunidad .el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, relacionado con la participación en las actividades físicas recreativas , además contiene las alternativas a utilizar, así como la valoración teórica y práctica de la misma. Cierra el trabajo con las Conclusiones, Recomendaciones, la Bibliografía consultada y los Anexos.

### **Socialización de la investigación.**

Esta investigación ha sido presentada en la Jornada Científico Metodológica, el Premio anual de investigación de la Educación Física y el evento de Ciencia y Técnica del Centro politécnico Pedro Téllez Valdés.

## **DEFINICIONES DE TÉRMINOS.**

**Juego.** El juego en el hombre es aquella recreación en la actividad por lo cual se abstrae de su esencia social propiamente humana sus objetivos y normas de relación entre las personas, o sea, de los juegos debemos tomar su esencia y llevarlo a que el objetivo del mismo se cumpla como un fenómeno de la práctica social con un interés común.

**Alternativas.** Opción entre dos o más cosas, cada una de las cosas entre las cuales se opta.

**Preferencia deportiva:** Primacía, ventaja o mayoría que algo tiene sobre Otra o en el merecimiento perteneciente al deporte.

**Diseñar:** Concepción original de un objeto u obra destinados a la producción en serie.

**Dimensiones:** Expresión de una magnitud mediante el producto de potencias fundamentales.

**Indicadores:** Forma de propiedad como derecho privativo de algo donde los productos son famosos por la naturaleza o la industria

**Zona:** Extensión considerable de terreno cuyos límites están determinados por razones administrativas, política administrativas.

### **Tiempo**

Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro. Su unidad en el Sistema Internacional es el segundo.

### **Reglamento:**

Colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.

## **Capitulo I Antecedentes teóricos y metodológico a cerca del juego de baloncesto en la actividad física recreativa.**

### **1. 1 El Baloncesto.**

El baloncesto como los demás deportes con pelotas se entrelaza de manera muy especial, lo individual y lo social con mayor profundidad, ya que esta regido por normas y leyes que contribuyen a aumentar los niveles físicos, mentales tácticos de los jugadores. (1).De la Paz Pedro Luís Técnica Ofensiva

La ejercitación sistemática requiere de mucha voluntad ya que el practicante está expuesto a esfuerzos físicos y psíquicos intensos por la naturaleza de su práctica.

El baloncesto se subdivide en Técnica Ofensiva y Defensiva, Táctica Ofensiva y Defensiva, a continuación relacionamos los aspectos más significativos de cada uno de ellos.

**1.2 Técnica ofensiva** incluye los Desplazamientos ofensivos y la técnica del manejo del balón.

**Los desplazamientos ofensivos** comienza con la postura básica del basquetbolista dentro del terreno, el dominio de esta proporciona un balance correcto y control corporal , permite estar siempre preparado para ejecutar cualquier acción durante el partido , por lo compleja e inmediata que esta sea.

Las carreras constituyen la forma básica de desplazamiento de los jugadores durante el partido y se clasifican por su modo de ejecución de la siguiente forma, al frente, con arrancada explosiva, con cambio de velocidad y de dirección.

Los saltos pueden realizarse de forma aislada o combinada, con otros elementos constituyen un aspecto esencial dentro de las diferentes acciones del juego, realizándose con una pierna o con dos, desde el lugar, o estando en movimiento.

Los pivotes juegan un importante papel en el ataque moderno, ya que es un elemento en cualquier sistema de juego moderno tanto en los ataques individuales como para proteger el balón, realizándose en el lugar o en movimiento de frente o de espalda.

Las paradas son elementos básicos del juego y se realizan tanto a la ofensiva como en la defensa y se subdividen por pasos a la cuenta de 1. 2 por salto a la cuenta de 1 y a la cuenta de 1.2 a diferentes velocidades antes de otros elementos o combinados con drible, carreras, recepción, saltos.

Los amagos o fintas son movimientos de engaño que realizan los jugadores en el transcurso del juego, para simular y desviar la atención del defensa, pueden realizarse sin o con balón, con desplazamientos .y al ejecutar recepción, pases o tiros al aro.

**Manejo del balón** por su importancia incluye el Agarre del Balón como elemento importante para el dominio del resto que a continuación relacionamos.

La recepción del balón es de vital importancia para cualquier acción posterior que se ejecuta y se realiza con dos manos en el lugar, durante la carrera, y con una mano en el lugar, durante la carrera o después de un salto, existiendo con dos manos a la altura del pecho, sobre la cabeza. por debajo de la cintura, indirecto o de rebote, hacia los laterales, con una mano a la altura del pecho con ayuda de la otra mano.

Los pases son elementos fundamentales en la ofensiva teniendo que tener en cuenta la precisión , velocidad ,y amagos antes de su realización , se pueden ejecutar de diferentes formas entre ellas las siguientes, con dos manos , desde el lugar, en movimiento, directos o indirectos y con una mano derecha o izquierda de la misma forma anteriormente descrita.

Con dos manos de pecho, pase directo o indirecto, sobre la cabeza .o de gancho, indirecto, lateral, por debajo, por detrás de la espalda

Los tiros al aro.

Es el único elemento técnico ofensivo que permite cumplir el 59% del objetivo propuesto en el juego que es anotar en el aro contrario, aportando los demás elementos técnicos el cumplimiento de este fin.

Los principales factores Psicológicos para realizar un buen tiro dependen de la concentración de la atención, decisión, confianza y dominio de sí mismo, lo que posibilita el éxito de la acción.

Los tiros durante su acción ofensiva, pueden realizarse con una mano, o con las dos, desde el lugar, estando en movimiento y saltando, entre ellos los siguientes.

Tiro desde el pecho con las dos manos.

Tiro básico desde el lugar con una mano.

Tiro bajo el aro en movimiento.

Tiro en suspensión.

Tiro de gancho.

Remate.

### **1.3 La Táctica Ofensiva.**

En el baloncesto desde su creación primó la ofensiva que con la evolución, transformación de las formas, métodos y modos de ataque de la ofensiva se fueron perfeccionando para lograr efectividad del juego ofensivo.

La técnica ofensiva esta subdivida en acciones individuales del jugador sin y con balón , se realiza para ir a un lugar dentro del área de juego a recibir el balón, ir a un lugar libre para atraer el defensa , rebote ofensivo y con balón para realizar un pase , tirar al aro , driblar ,y combinados con otros elementos.

### **Las Acciones de Grupo.**

Son acciones entre dos y cuatro jugadores, las que mayor relieve tienen durante el juego ya que permite la interrelación entre dos jugadores, es la unidad funcional más pequeña de un equipo de baloncesto durante el partido.

En estas acciones de grupo los desplazamientos deben realizarse lo más separado posible, realizar los pases rápidos, no abusar del drible, debe tratarse siempre de tirar al aro lo más cercano posible al mismo y tirar cómodamente.

Las acciones de Equipo.

Constituyen el conjunto de maniobras que llevan a cabo los cinco jugadores de un equipo, con el objetivo de anotar en el aro contrario y teniendo como premisa el dominio de las acciones individuales y de grupo, utilizando diferentes sistemas de juegos.

Para escoger el sistema de juego se debe tener en cuenta, las características de los adversarios, las reglas de juego, flexibilidad en el sistema y las condiciones externas entre otros.

#### **1.4 La Técnica Defensiva.**

Por su característica, la técnica defensiva es la base angular donde se asienta todo el arsenal defensivo del equipo ya que proporciona a cada jugador las armas indispensables para enfrentar cualquier ataque y coordinar las acciones defensivas con el resto de sus compañeros de equipo lo cual da lugar a la técnica defensiva. Entre los elementos que componen esta técnica tenemos los siguientes.

Los desplazamientos defensivos., técnica oposición y apoderamiento del balón.

El baloncesto al igual que todo juego con pelota, cobra una especial importancia el trabajo de los pies para realizar los desplazamientos necesarios, tanto para atacar como para defender con éxito.

Al hablar de la defensa en el baloncesto cualquiera que sea el tipo de esta existe siempre una rivalidad entre los atacantes y las defensas.

Los jugadores defensivos tratan de impedir empleando un efectivo trabajo con las piernas el ataque de los contrarios

En la técnica de los desplazamientos tenemos en primer orden las posiciones defensivas baja, media y alta, las mismas aseguran a los jugadores mantener un equilibrio adecuado,

que le permita reaccionar rápidamente ante las acciones del jugador ofensivo y contrarrestar el ataque.

En cada momento del juego el jugador defensivo debe adoptar una de las tres posiciones básicas en dependencia de la posición ofensiva que se encuentre el contrario, por ejemplo, cuando el jugador ofensivo se encuentra fuera de la zona de tiro debe adoptar la posición media, la baja se emplea fundamentalmente contra el jugador que dribla y la alta para oponerse a un jugador que intente tirar al aro o contra el jugador que realiza los saques tanto lateral como por la línea de fondo.

### **Técnica de los desplazamientos defensivos.**

Para lograr una buena defensa es de suma importancia dominar los desplazamientos defensivos, un jugador siempre debe estar listo para desplazarse en cualquier dirección y poder anular el ataque del contrario,

Los desplazamientos se pueden ejecutar en diferentes direcciones entre ellos los siguientes.

Desplazamientos hacia los lados.

Desplazamientos hacia atrás.

Desplazamientos hacia el frente.

Desplazamientos hacia atrás con pivot.

### **Técnica de oposición y apoderamiento del balón.**

La técnica de oposición y apoderamiento del balón tiene una gran importancia dentro del juego defensivo ya que constituyen una acción mediante la cual el defensa puede arrebatarse, tumbar, interceptar la bola o hacer oposición al tiro.

Entre los elementos que intervienen están los siguientes.

- 1 .Quitar el balón de las manos del contrario.



2 Quitar el balón sin y con giro de muñecas del adversario.

3 Tumbiar el balón de las manos del adversario.

4 De arriba hacia abajo.

5 Tumbiar el balón de las manos del adversario golpeándolo de arriba hacia abajo durante la realización de un tiro al aro.

Tumbiar el balón de las manos del adversario golpeándolo de abajo hacia arriba.

6 Tumbiar el balón de las manos del adversario durante un tiro en suspensión o un rebote.

2. Intercepción del balón.

a. Intercepción del pase saliendo detrás del adversario.

b. Intercepción del pase saliendo por el lado del adversario.

c. Intercepción del balón durante el drible.

d. botar el balón durante el drible.

3 Rebote defensivo.

## **1.5 Táctica Defensiva.**

### **Acciones Individuales.**

Las mismas radican fundamentalmente en la habilidad del defensa para marcar al oponente, por lo que la efectividad de cualquier sistema defensivo esta directamente relacionado con la habilidad defensiva individual.

Todo jugador debe dominar los aspectos fundamentales de la defensa individual, pues un buen marcaje evita las acciones del contrario encaminado a anotar una canasta.

Estas acciones individuales pueden ser contra un jugador sin la bola o contra un jugador con ella.

En primer caso tenemos el marcaje al jugador sin la bola, marcaje al jugador pívot o centro, gardeo al jugador delantero dentro de la zona o cuando intenta penetrar a la misma.

En segundo caso contra el jugador que tiene la bola, en el cambio rápido de la ofensiva al defensa, al jugador que intente realizar un pase, al jugador que dribla, en inferioridad numérica y en la lucha contra la pantallas.

**Las acciones de grupo** es la interrelación entre dos o tres jugadores durante la defensa. Tienen gran importancia, pues en las acciones que se realizan en el juego solo intervienen dos o tres jugadores contra un número igual o superior de adversario.

Las mismas se dividen en acciones reciprocas de dos y de tres jugadores, en el primer caso se señala las acciones defensivas con ayuda o cooperación, que pueden ser cuando la pelota se encuentra en el centro del terreno, o un lateral abajo, al jugador que marca el centro, al pívot alto, contra la pantalla etc.

Acciones reciprocas entre tres jugadores.

Se realizan contra los cruces, cortes o pantallas, en movimientos, en inferioridad numérica 3vs 4.

### **Acciones de Equipo.**

Las acciones de equipo en la técnica defensiva son de gran importancia para lograr el éxito del equipo en el juego de baloncesto, dentro de ellas tenemos las siguientes situaciones defensivas.

Defensa hombre a hombre.

Defensa a presión personal.

Defensa por zonas.

Defensa combinadas.

Defensa a presión o por zona.

Defensa contra la ofensiva rápida.

Defensa durante el salto entre dos jugadores, defensa durante el rebote y defensa durante el saque de banda o por la línea final.

## **1.6 Síntesis del Reglamento Oficial de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) que se tendrán en cuenta para la aplicación de las alternativas durante el juego de baloncesto en la comunidad**

### ***REGLA 1 EL JUEGO ART. 1. DEFINICIONES***

**El juego del baloncesto. El baloncesto se juega entre dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno.** El objetivo de cada equipo es el anotar en el cesto del oponente y evitar que el otro equipo obtenga la posesión de la pelota y/o anote. El baloncesto es controlado por los jueces, los oficiales de la mesa y el comisionado.. **GANADOR DE UN PARTIDO.** El ganador es el equipo que anota el mayor número de puntos al final del tiempo de juego.

### ***REGLA 2 CANCHA Y EQUIPO ART. 2 CAMPO DE JUEGO***

Cancha de juego. La cancha de juego será una superficie dura y libre de obstáculos. Las dimensiones serán de 28m. de largo por 15m. de ancho, medidas tomadas desde el borde interior de las líneas demarcatorias. **ÁREA DE GOL DE CAMPO DE TRES PUNTOS.** (El área de gol de campo de tres puntos de un equipo será la totalidad del campo de juego, con excepción del área cercana al cesto del oponente, la cual se limita e incluye: \* dos líneas paralelas que se extienden perpendicularmente desde la línea final a su punto mas distante de 6.25 m . medido desde el punto en el piso directamente perpendicular al centro del cesto del oponente.

### ***REGLA 3ART. 4. EQUIPOS***

Definición: un miembro de equipo es elegible para jugar cuando ha sido autorizado para jugar por su equipo conforme a las regulaciones, incluyendo el límite de edad, establecidas por los organizadores de una competencia. **REGLA.** Cada equipo consiste de: no más de doce (12) miembros de equipo, incluyendo un capitán, autorizados para jugar; un entrenador y si el equipo lo desea, un asistente del entrenador.

## **REGLA 4 REGULACIONES DEL JUEGO**

### **ART. 8. TIEMPO DE JUEGO, PUNTAJE EMPATADOS PERIODO SUPLEMENTARIOS**

El juego consistirá de cuatro períodos (cuartos) de diez minutos cada uno. \* Habrá un intervalo de dos minutos entre el primero y segundo período y entre el tercero y el cuarto periodo y antes de cada periodo suplementario. \* Habrá un intervalo de quince (15) minutos entre las dos mitades. \* Habrá un intervalo de veinte (20) minutos antes de la hora señalada para el inicio del juego. \* El intervalo de juego comienza: veinte (20) minutos antes de la hora de inicio del juego; cuando suena la señal que indica la terminación de un periodo. \* El intervalo de juego termina:\* en el inicio del juego, (primer periodo), cuando el balón es legalmente golpeado o tocado por uno de los saltadores: \* en el inicio de cualquier otro periodo, cuando a continuación del saque, el balón es tocado por un jugador dentro de la cancha. \* Si al finalizar el tiempo de juego del cuarto periodo el puntaje está empatado, el juego continuará con tantos periodos suplementarios de cinco minutos, como sean necesarios para romper el empate. \* si se sanciona un Fol. cuando, o un poco antes de sonar la señal de terminación del tiempo de juego, cualquier eventual TL(s) será(n) ejecutados después de la terminación del tiempo de juego. \* si se requiere jugar un periodo suplementario como resultado del lanzamiento de TL., todos los foules sancionados después de la señal de la terminación del tiempo de juego se consideran como ocurridos durante un intervalo de juego y serán administrados antes de la iniciación del periodo suplementario. \* En todos los periodos suplementarios los equipos continuarán jugando hacia misma cesta como en el cuarto periodo.

### **ART.9. COMIENZO Y FINAL DE UN PERIODO O DEL JUEGO**

El primer periodo comienza cuando la pelota es legalmente tocada por uno de los saltadores durante el salto inicial. \* cualquier otro periodo comienza cuando a continuación del saque inicial el balón es legalmente tocado por un jugador dentro de la cancha. \* el juego no podrá comenzar si uno de los equipos no tiene en la cancha (5) cinco jugadores listos para actuar.

### **ART. 12. SALTO Y POSESIÓN ALTERNA**

Definición. Ocurre un salto cuando un juez arroja la pelota al aire en el círculo central, entre dos oponentes cualesquiera, en el inicio del primer periodo. \* Ocurre pelota retenida

cuando uno o mas jugadores de equipos opuestos tienen una o ambas manos firmemente sobre la pelota de manera que ninguno de ellos puede ganar su control sin ejercer rudeza.

. El proceso de posesión alterna, hace que la pelota quede viva con un saque desde fuera de la cancha, y no con un salto. \* Cuando ocurra una situación de salto, los equipos alternaran la posesión de la pelota por medio de la ejecución de un saque desde fuera de la cancha, en el sitio más cercano al lugar en el campo donde ocurrió la situación de salto.

### **ARTICULO.16 GOL- CUANDO CONVIERTE Y SU VALOR**

Definición. Un gol es convertido cuando una pelota viva ingresa al cesto por arriba y permanece en el o lo atraviesa. \* Se considera que la pelota está dentro del cesto cuando así sea una pequeña parte de ella, está dentro del aro por debajo de su nivel superior. \*.

REGLA. Un gol es acreditado al equipo que ataca al cesto en el que la pelota ingresó de la siguiente manera: un gol de TL se cuenta como un (1) punto. Un gol de cancha desde el área de gol de dos puntos se cuenta como dos (2) puntos. Un gol de cancha desde el área de 3 puntos, se cuenta como tres (3) puntos.

### **ART. 18. DETENCIÓN DE TIEMPO CARGADA A UN EQUIPO**

Definición. - Una detención de tiempo computable (cargada a un equipo), es una interrupción del juego por solicitud de un entrenador o un asistente. REGLA. Cada detención de tiempo cargada a un equipo tendrá una duración de un minuto.\*

### **ART. 19. SUSTITUCIONES**

Definición: una sustitución es la interrupción del juego solicitada por un sustituto. REGLA. Un equipo puede sustituir un jugador durante una oportunidad para sustituir. \* Una oportunidad para sustituir comienza cuando: \* la pelota está muerta y el reloj del juego está detenido, cuando finaliza la comunicación entre el juez y la mesa para reportar un Foull. o una violación. \* un gol de campo es anotado durante los últimos dos minutos de juego del cuarto periodo o de un periodo suplementario, para el equipo que no anoto;

### **REGLA 6 ART. 32. FOULES**

Definición. Un Foul. es una infracción a las Reglas que envuelve un contacto personal con un oponente, y/o un comportamiento antideportivo. \* Cualquier número de fouls pueden ser sancionados contra uno o los dos equipos. Independiente de la penalidad, cada Foul. será cargado y anotado en la planilla contra el infractor, en forma individual por cada Foul., y será administrado conforme a las reglas.

### **ART. 34. FOUL PERSONAL**

Definición. Un Foul. personal es el contacto de un jugador con un oponente mientras la pelota esta viva o muerta. Un jugador no puede agarrar, bloquear, empujar, cargar, atropellar, hacer zancadilla o impedir el movimiento de un oponente estirando sus manos, brazos, piernas, codos, hombros, cadera, rodillas, o pies, ni inclinar su cuerpo en posición anormal, (fuera de su cilindro), ni utilizar juego rudo o violento. \* PENALIDAD. Un Foul. personal será anotado al jugador infractor en todos los casos. Además, \* si el Foul. es cometido contra un jugador que no está en el acto de lanzamiento, el juego se reanudará por medio de un saque lateral por el equipo ofendido, en el sitio mas cercano al lugar en que ocurrió la falta; si el equipo infractor está bajo penalidad por acumulación de fouls, se aplicará el Art. 41. (Fouls de equipo: penalidad). \* Si el Foul. es cometido contra un jugador que está en el acto de lanzamiento, los tiros libres se concederán así: si el lanzamiento es convertido será válido y un TL se concederá al lanzado; si el lanzamiento desde el área de gol de campo de dos puntos no es convertido, se concederán dos TL al lanzador; si el lanzamiento desde el área de gol de campo de tres puntos no es convertido, se concederán tres TL al lanzador; si el Foul. fue cometido en el momento, o justo antes, de sonar la señal del reloj indicando la finalización del tiempo de juego de un periodo, o la señal del indicador de los 24 segundos, cuando aún el jugador tiene la pelota en sus manos y el lanzamiento es convertido, el gol no será válido. Se concederán dos o tres TL.

### **ART. 35. DOBLE FOUL**

Definición. \* Un doble Foul. es la situación en la que dos oponentes se cometen Fol. aproximadamente al mismo tiempo. PENALIDAD. Un Foul. personal será cargado a cada jugador ofensor. \* No se concederán TL.

### **ART. 36. FOUL ANTIDEPORTIVO**

Definición. \* Un Foul.antideportivo es un Foul. personal cometido por un jugador, que en la opinión de un juez, no es un intento legítimo de jugar la pelota dentro del espíritu e intención de las reglas. \* el Foul. antideportivo será interpretado consistentemente de la misma manera durante todo el juego. \* PENALIDAD: un Fol. antideportivo será anotado al jugador ofensor. \* TL se concederán al jugador ofendido seguidos de: la PP para saque desde el punto medio de la línea lateral opuesta a la mesa de control; un salto en el circulo central para iniciar el primer periodo. \* El número de TL que se conceden será

como sigue: \* si el Foul. es cometido contra un jugador que no está en el acto de lanzamiento, 2TL. \* si el Foul. es cometido contra un jugador que está en el acto de lanzamiento, el gol si convertido, será válido, y un (1)TL adicional se concede al ofendido. \* si el Foul. es cometido contra un jugador que está en el acto de lanzamiento y no convierte, dos (2) o tres (3) TLs.

### **ART. 37. FOUL DESCALIFICADOR**

Definición. Un Foul. descalificador es cualquier comportamiento antideportivo flagrante cometido por un jugador, sustituto, entrenador, asistente de entrenador o miembro de un equipo. \* un jugador será descalificado cuando es sancionado con dos (2) foules antideportivos como resultado de su comportamiento personal. \* un entrenador también será descalificado cuando: \* es sancionado con dos (2) faltas técnicas como resultado de su comportamiento personal.

### **ART. 38. FOUL TECNICO**

\* REGLAS DE CONDUCTA. Definición. \* La apropiada conducción del juego exige la completa y leal cooperación de los miembros de los equipos, (jugadores, sustitutos, entrenadores, asistentes y miembros de equipo) con los jueces, oficiales de mesa y el comisionado. \* Cada equipo hará lo mejor para lograr la victoria, pero con espíritu deportivo y juego limpio. \* Cualquier acción deliberada repetida de violencia, falta de cooperación y desacato al espíritu de las reglas será considerada como un Foul. técnico y penalizada como corresponde a tocar. En este caso se concede un (1) punto y adicionalmente se sanciona y administra el FT. \* El Foul. técnico cometido por un entrenador, asistente de entrenador, sustituto o miembro de equipo, es un Foul. por dirigirse, contactar o tocar físicamente en forma irrespetuosa a los jueces , el comisionado, los oficiales de la mesa o los oponentes, o es también una infracción por algún tipo de comportamiento, o de naturaleza administrativa. \* PENALIDAD: si el FT fue cometido: por un jugador, un FT será anotado a ese jugador y cuenta para el acumulado del equipo en el periodo; \* si fue cometido por un entrenador, asistente de entrenador, sustituto o miembro de equipo, un FT será anotado al entrenador y no cuenta para el acumulado del equipo. \* Después de la anotación del FT al infractor, dos (2) TLs serán concedidos a los oponentes, seguidos de: la PP para saque lateral desde el punto medio

de la línea opuesta a la mesa de control; un salto en el círculo central para iniciar el primer periodo.

### **REGLA 7 DISPOSICIONES GENERALES ART. 40. CINCO FOULS DE JUGADOR**

Un jugador que ha cometido cinco (5) fouls ya sean personales o técnicos, será informado de ello y abandonará inmediatamente el juego. Deberá ser sustituido dentro de los próximos treinta segundos. \* El Foul. cometido por un jugador que previamente ha completado su límite de faltas personales se considera como Foul. de jugador excluido y se carga y anota en la planilla al entrenador.

### **ART. 41. FOULS DE EQUIPO PENALIDAD**

REGLA. Cuando un equipo está en situación de penalidad todos los foules personales subsecuentes cometidos contra un jugador que no esté en el acto de lanzamiento serán penalizados con 2TL, en vez de la posesión de la pelota para saque. \* Si un Foul. personal es cometido por un jugador del equipo que tiene el control de la pelota viva, o del equipo que tiene la posesión de la pelota para un saque, el Foul. no se penalizará con TL; el equipo oponente tendrá la PP para saque.

### **ART. 43. TIRO LIBRE**

Definición. \* Un TL es una oportunidad que se le da a un jugador para que anote un (1) punto, sin oposición, desde una posición detrás de la línea de TL y dentro del semicírculo. \* Una serie de TLs se define como todos los TLs y/o con la PP, derivados de la penalización de un solo Foul.. \* Cuando se sanciona un Foul. personal y la penalidad es (son) la ejecución de TL(s), se procederá así: \* el jugador al que se le cometió la falta lanzará los TL. (2) Federación Cubana de Baloncesto. Reglamento Oficial.2008

## **1.7 Las actividades físico-recreativas en Cuba.**

Las mismas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y



la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr una elevada participación y satisfacción en la población

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físicas recreativas deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Se conoce como actividades físicas recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual (3) Moreira .R (1979)

Estas se caracterizan por:

-Realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

La participación de los adolescentes en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la Educación Física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea la participación en las actividades físicas recreativas y la práctica del deporte.

La búsqueda de una propuesta para las actividades físicas, recreativas, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación a través de la conceptual del mismo. Siguiendo las orientaciones de Joffre Dumazedier (4) podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas como aquellas actividades que pueden desarrollarse con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora, además el mismo autor plantea que la diferencia entre práctica y

espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores, trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Como plantea Cajigal, J (1971) (5) “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales esta satisfacer las necesidades e intereses de la población, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado Refiriéndonos a la temática específica de nuestra investigación podemos decir que las actividades físicas recreativas, como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tienen que ser planificada y organizadas, para poder cumplir con los objetivos de la sociedad.

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

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

Es por ello que el proceso de las actividades físicas recreativas debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la

incorporación más plena del individuo a la sociedad. Las actividades físicas recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los adolescentes, además tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida.

Objetivo general de las actividades físicas recreativas

Incrementar las opciones, proyectos y servicios en la comunidad desde los Consejos Populares y los demás objetivos priorizados, haciendo de cada escuela el principal centro promotor para la actividad física y recreativa destinada a nuestra población.

### **Criterio del autor referente a las actividades físicas.**

A juicio del investigador las actividades físicas recreativas son todas aquellas acciones que el hombre realiza de carácter físico, deportivo o turístico voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, teniendo en cuenta todos los factores de la sociedad, es decir, convertir el deporte y la recreación en Derecho de Todos, para la elevación de la calidad de vida, y que esta se convierta en elemento transformador de la sociedad.

### **1. 8 Caracterización Biológica y Psicológica de la adolescencia**

Es una etapa del desarrollo que se extiende entre los 14-15 a 19 años. En muchos países se aborda como un segundo momento o fase de la Adolescencia. No obstante, a pesar de una u otra denominación, la esencia de las características psicológicas correspondientes a la edad no sufren alteración alguna; por ello no resulta contradictorio esa manera de calificar al período evolutivo en cuestión.

Según el criterio más extendido entre los autores que abordan el problema de la periodización del desarrollo ontogenético (Elkonin 1972. Kori, 1980 Petroski , (6) la adolescencia constituye en periodo comprendido desde los 11 o 12 hasta los 15º 19 años, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, ya que no depende de la edad cronológica del sujeto sino de su propio desarrollo personal y social .Esto ha llevado que muchos autores no establezcan diferencias entre la adolescencia y la juventud.

Constituye una etapa de rápidos y profundos cambios en el desarrollo del individuo. Se amplían sistema de la actividad y comunicación que determinan un conde características psicológicas propias de este periodo.

Desde el punto de vista social el adolescente sigue siendo un escolar, pero las exigencias del medio lo obligan a desarrollar una mayor autonomía e independencia.

Los cambios anátomo - fisiológico tales como el segundo cambio de la forma y la maduración sexual modifican su físico y lo hacen parecerse más a un adulto que aun niño.

Exige independencia, pero aún se siente inseguro para comportarse de modo autónomo con éxito, lo que le impulsa a autoafirmarse constantemente ante los demás, por esta razón manifiesta conducta exageradas que no siempre agradan a los adultos.

El grupo de coetáneos adquiere una tremenda importancia y ocupar una posición en él se convierte en un motivo fundamental.

Comienza a reflexionar sobre sí mismo .surge la necesidad de conocerse y auto valorarse adecuadamente por lo que se desarrollan estas formaciones psicológicas. Se asumen como modelos a imitar a personajes heroicos o extraordinarios, por lo que los ideales resultan difíciles de llevar a la práctica y no regulan con efectividad el comportamiento.

El adolescente vive el presente, no le importa mucho el futuro, por lo que no se manifiesta motivaciones profesionales.

Se desarrolla el intelecto, especialmente el pensamiento que alcanza la características de nuevas vivencias afectivas pensamiento teórico, hipotético deductivo y surgen nuevas vivencias afectivas, como las amorosas y estéticas, sin embargo, el adolescente es bastante labia de impulso y no siempre logra controlar de modo efectivo las expresiones de sus emociones.

Se desarrolla el intelecto, especialmente el pensamiento que alcanza las características de un pensamiento teórico, hipotético deductivo y surgen nuevas vivencias afectivas, como

las amorosas y estéticas, sin embargo el adolescente es bastante labia de impulso y no siempre logra controlar de modo efectivo las expresiones de sus emociones.

Aún es un tanto unilateral y rígido en sus análisis y valoraciones que hace de los hechos de la demás personas, lo que puede traer dificultades en sus relaciones interpersonales.

Todas estas adquisiciones al ser analizadas por el adolescente como potencialidades lo que impulsan a exigir de quienes los rodean mayor independencia y respeto para su individualidad pudiendo mostrar conductas que no llevan a definir este periodo como una etapa crítica.

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 periodo de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel del adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son 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 lo rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al adolescente requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que cometen 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.

Los adolescentes se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor, 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 periodo de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña alcanza el 90% de su talla no así el varón que a esta edad ha logrado como media el 80% de su talla adulta.

### **Conclusiones parciales del capítulo I**

1. Es evidente que el concepto de actividad física recreativa y alternativas en el juego de baloncesto ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y e tareas.
2. Los estudios de los antecedentes teóricos y metodológicos del juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas permitieron realizar un análisis de su desarrollo, permitieron reconocer la dinámica del juego en la comunidad y las características del mismo en cuanto a lo metodológico y las reglas del juego
3. Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de participación en las actividades físicas recreativas a emplear. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

## **CAPITULO. II**

### **MARCO METODOLÓGICO, PROPUESTAS Y RESULTADOS**

En este segundo capítulo se realiza un análisis de las características propias de los adolescentes motivo de investigación, así como una descripción detallada de estos para dicho trabajo, además se hace una valoración de los métodos aplicados.

Los adolescentes después de concluir sus estudios, las labores de trabajo y aquellos desvinculados de esas tareas, ven con desagrado que no tienen personal calificado, es decir, un técnico de baloncesto o de recreación que atiendan las actividades físico-recreativas las cuales favorecen su desarrollo general, lo que hace que los mismos se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos al prohibidos etc., por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo disponible puede ser un factor eficaz para que se desenvuelvan como los futuros hombres que necesita nuestra sociedad, cumpliendo así con lo establecido en el capítulo 5 artículo 40 de la Constitución de la República de Cuba que plantea: La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud..(7)

En este capítulo se realiza una caracterización de los métodos empleados en la investigación, el diagnóstico realizado a la muestra, las entrevistas realizadas al personal especializado, la técnica participativa empleada y las alternativas en el juego de baloncesto en proceso de las actividades físicas recreativas, a partir de cuyos datos se fundamental el juego de baloncesto para los adolescentes de la circunscripción 169 del Consejo Popular " Hermanos Barcón."

#### **2.1- CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD.**

**Comunidad.** El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común, (Intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de

personas interactúan intensamente entre si e influyen de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno. (8) (Caballero Maria Teresa)

La comunidad objeto de estudio esta ubicada al Oeste de la ciudad de Pinar del Río, cuenta con una población de 12.595 habitantes , sosteniendo su identidad e integración sobre la base de necesidades, como son la creación de espacios culturales , mejorar el alumbrado eléctrico ,la red comercial ,los viales y el acueducto.

La muestra que nos ocupa en la investigación presenta las siguientes características, 19 adolescentes estudian en la enseñanza media superior, es decir Preuniversitario y Enseñanza Técnico Profesional, 5 son trabajadores, 11 no tienen vinculo laboral ni de estudio., además practicaron el deporte en etapas anteriores 21 ,participando 3 en juegos escolares en diferentes categorías, por lo que existe tradición en la práctica del mismo, el resto realizaron actividades deportivas en diferentes deportes en etapas anteriores de su desarrollo.

En la literatura cubana sobre comunidad, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de (9) **Héctor Arranz González (1996)** que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto

**Héctor Arias (1995):** (10) plantea que “la comunidad es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra en el carácter objetivo, material en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.



Comunidad – a juicio del investigador – es un conjunto de personas que ocupa determinada zona o espacio físico, geográficamente determinado, donde ocurren acciones sociales, políticas, económicas, deportivas y recreativas que dan lugar a intercambios de opiniones y relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Donde son portadores de tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten tener su propia identidad.

#### Datos generales de la Comunidad objeto de estudio

Presidente del consejo: 1

Cuenta con una población : 11,595

Circunscripción : 10

Combatiente de la Revolución: 250

Zona de los CDR: 13

Bloque FMC: 10

Comité de defensa de la Revolución: 106

Núcleo Zonales del PCC: 11

Asociación de combatientes de la Revolución: 14

Sectores de la PNR 2

Zona de defensa: 1

#### Sector de la Educación

Círculos infantiles: 3

Primaria: 3

Semi internado 2

Escuela especial: 1

ESBU : 1

Pre pedagógico: 1

Pre universitario: 1

Politécnico: 1

#### Deporte ( INDER )

Academia Natación : 1

Combinado Deportivo: 1

Técnicos de cultura física: 16

Profesores deportivos: 50

Promotores de recreación: 8

Profesores de educación física 43

Masificadores de ajedrez: 20

Trabajadores de servicios: 3

#### Sector de la salud

Consultorio medico: 12

Centro estomatológico: 1

Centro para el cuidado de embarazadas: 1

Farmacia: 1

#### Sector del comercio

Unidades comerciales: 11

Carnicería: 3

Bodegas : 11

Tiendas recaudadoras de divisas: ( Contenedores ): 3

Placitas: 4

Nuestra comunidad sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

-Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.

## **2.2 VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.**

**Diagnóstico del estado actual para las actividades físicas recreativas de los adolescentes de la circunscripción 169 del Consejo Popular Hermanos Barcón " del municipio Pinar del Río.**

Análisis de la Observación.

Operacionalización de la variable, no es más que llevar esta a un plano en que puedan ser medidas y observadas, es decir, se descomponen en otras variables más específicas, que se denominan indicadores. Estos indicadores van a facilitar la comprensión de dichos resultados, una vez que los adolescentes al desarrollar las actividades físicas recreativas y poner en prácticas las alternativas del juego deberán demostrar las habilidades adquiridas en función del desarrollo de la recreación.

Al comenzar el trabajo se realizó una observación para conocer las actividades que efectuaban los adolescentes y con qué instalaciones o lugares podía contar la comunidad para realizar actividades físicas recreativas.

Clave de calificación de la guía de observación (anexo 1)

B Si responde que Si.

R Responde que a veces.

M Responde que no

| VARIABLE   | DIMENSIÓN  | INDICADORES  |
|--|--|--|
| Realización de actividades física recreativa de los adolescentes | Control emocional y físico que tributan a la realización de las actividades. | Ocupación del tiempo<br>Disposición para las actividades<br>Sistematicidad de las actividades<br>Conocimiento<br>Estado físico   |
|  | Preparación que tributa al buen desempeño de las actividades                 | Actividades realizadas<br>Frecuencia<br>Oferta de actividades<br>Conocimiento de las actividades en el sistema de la enseñanza.<br>Obstáculos para las actividades<br>Recursos para las actividades<br>Participación |

La misma nos dio como resultado que los adolescentes al terminar sus actividades docentes y laborales no aprovechan correctamente su tiempo disponible en realizar actividades físicas recreativas, ya que existe una tendencia a la desviación a otras actividades, como son la ingestión de bebidas alcohólicas, fumar, el trabajo con los gallos, el juego ilícito, la venta de productos manufacturados.

Relacionado con los elementos observados podemos mencionar que la satisfacción de los adolescentes por las actividades físicas ofertadas se comportó de bien 18 para el 51,43% de forma regular 9 para un 25,71 y de 8 mal, para un 22,86 %.

La idoneidad del lugar según lo observado se pudo constatar que existen las condiciones necesarias para la oferta de actividades físicas lo cual es demostrado en la tabla # 1, donde 9 de ellas son evaluadas de mal, para un 25,71% .y 11 de R para un .31.43% y de bien 15 para el 42,16%

Se pudo observar que en la existencia de las áreas en la categoría de B hay 26 que representa un 74,29 %, en la de R 5 para el 14,29 % y M hay 4 para el 11,43% demostrando que las áreas especiales solamente existen las de baloncesto y voleibol y natación la misma no está al alcance de los participantes ,no existiendo las demás para la realización de otras actividades físicas recreativas.

La participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas realizadas después de ser observada se evalúa de bien 19, para el 54,26%,11 de regular que representa el 31,43 %,5 de mal para el 14,29 % observando que muy pocos adolescentes realizan actividades físicas recreativas, las cuales son organizadas de forma individual y esporádica con carencia de recurso.

La frecuencia de realización de actividades físicas recreativas en la comunidad aun es insuficiente trayendo consigo una desviación hacia la realización de otras actividades que no están en correspondencia con la edad, los gustos y preferencias, por tal motivo fueron evaluadas 9 de bien para el 25,71 de regular 10 para el 28,57 y mal 16 para el 45,71%.

### **2.3 Entrevista inicial a personal involucrado**

1 Directivo del combinado de deportivo.

1 Delegado de la circunscripción.

2 Técnicos de Baloncesto.

2 Técnicos de Recreación.

1 Trabajador social

La entrevista se realizó al personal adulto, profesores del combinado deportivo y miembros de la junta directiva de la zona

La siguiente Entrevista tiene como objetivo conocer el estado de opinión que tiene el personal involucrado en la comunidad sobre las actividades físicas recreativas para los adolescentes en la comunidad.

### **Clave de evaluación de la entrevista (ANEXO 2 )**

#### **Pregunta 1**

B si responde que Si.

R si responde que A veces o Tal vez.

M si responde que No.

#### **En la pregunta No 2**

B si responde que 2 veces en la semana

R si responde 1 vez en la semana

M sí responde que nunca.

La entrevista que se aplicó al personal involucrado contempló una cantidad de 8 compañeros.

Con relación a la primera pregunta la cual se refiere a la oferta de actividades físico-recreativas para los adolescentes de los 8 encuestados plantean que no se realizan actividades ni siquiera una vez por semana lo que representa 100 %.

Con respecto a la segunda pregunta la cual es relacionada con la frecuencia con que se realizan estas actividades, tenemos que del grupo de 8 encuestados involucrados plantean que nunca se realizan, lo que representa un 0 % de respuestas negativas. 1

involucrado plantea que una vez por semana y 6 que no, por lo que se puede plantear que estas actividades se realizan de forma ocasional. lo que representa el 75%

La tercera pregunta que si es de su conocimiento la existencia en su comunidad de un sistema de actividades físicas recreativas para los adolescentes, del personal involucrado todos plantean que desconocen la existencia de un plan de actividades ya que estas se realizan ocasionalmente lo que representa un 100 % de respuestas negativas y un 0 % de respuestas positivas.

En la cuarta pregunta que si el técnico de recreación o del deporte orienta a los adolescentes a la hora de realizar sus actividades físicas de los encuestado un grupo de 8 responden de forma negativa lo que representa 100% .

En la quinta pregunta sí se encuentran las áreas deportivas en óptimas condiciones para realizar las actividades físicas recreativas 6 plantean que sí lo que representa un 75 % el resto de los encuestados plantean que a veces lo que representa un 25 %

La sexta pregunta se refiere sí cuentan con los medios necesarios para realizar estas actividades físicas recreativas , siendo esto un elemento a tener cuenta a la hora de realizar cualquier tipo de actividades planteando un grupo de 8 encuestado 5 plantean que existen los materiales necesarios para estas actividades lo que representa un 75 % , 3 responden en la categoría de R o M lo que representó un 25 % , .

En la séptima y última pregunta acerca de la participación de los directivos y técnicos en las actividades programadas en la comunidad un grupo de 6 plantean que participan a veces lo que representa un 75% responden que no 2 lo que representa un 25 %.

La misma nos dio como resultado que los adolescentes al terminar sus actividades docentes y laborales no aprovechan correctamente su tiempo disponible en realizar actividades físicas recreativas, ya que existe una tendencia a la desviación a otras

actividades, como son la ingestión de bebidas alcohólicas, fumar, el trabajo con los gallos, el juego ilícito, la venta de productos manufacturados.

## **2.4 Resultados de la encuesta inicial a los adolescentes (anexo3)**

Objetivo: Determinar cómo se encuentra la práctica de actividades físicas recreativas que realizan los adolescentes, se aplica la presente encuesta de elaboración personal, le rogamos su más sincera colaboración. Muchas gracias.

Clave de calificación .el adolescente obtendrá:

B si respondo que si

R si respondo que a veces

M si respondo que no

El análisis de la encuesta inicial aplicada a los 35 adolescentes nos reveló los resultados siguientes:

Pregunta no 1: Realiza usted ejercicios físicos: En cuanto a la pregunta refieren que sí 11 para el 31,4 %, a veces 9 que representa el 25,7%, y que no 15 para el 42,8 %.

En la pregunta no 2 referente al lugar que prefieren para realizar los ejercicios físicos se comportaron los resultados de la siguiente forma.

Que si 24, para el 68,5 %, que a veces 8 para el 22,8%, y que no 3 para el 8,5%

Pregunta no 3 referente al horario que ellos prefieren realizar las actividades, 27 plantean que en hora de la tarde después de la 5 PM en adelante para el 77,1 %, y 8 en el horario de la mañana para el 22,8 %

Pregunta no 4 referente a que si le gustaría tener un promotor que le ayude la práctica del baloncesto en la realización de las actividades físicas recreativas 28 refieren que si para el 80%, que a veces 4 para 11,4 % y que no 3 para el 8,5%



En la pregunta no 5 referente a conocer si sabían jugar baloncesto 31 señalan que Si para 88,5 %, que No 4, que representa 11,4% pero que le gustaría practicarlo.

En la pregunta no 6 se le preguntaba si conocía Cuál era su estado de salud .respondieron 15 que conocía su estado de salud lo que representa el 42,8 %, que a veces 8 para un 22,8 % y que no 13 para un 37,1. Aspecto que durante las actividades se la debe orientar que hacer para conocer en qué estado se encuentra.

## **2.5 Resultado de la comparación de la encuesta inicial y final a los adolescentes (anexo 4 )**

Pregunta no 1:¿ Realiza usted ejercicios físicos sistemáticamente? En cuanto a la pregunta refieren que **Si** en la encuesta inicial 11 para el 31,4%, en la final 29 para el 82,8 %, señalaban en la inicial que A veces 9 con el 25,7 %, en la final 3 para el 8,5% y que No en la inicial 15 que representa el 42,8 %. En la final 2 para 5,7 %

En la pregunta no 2 referente al lugar que prefieren para realizar los ejercicios físicos se comportaron los resultados de la siguiente forma.

En la encuesta inicial señalaban que el lugar que Si 24 para el 68,5 %, en la final 32 para el 91,4 %, que a veces en la inicial 8 para el 22,8 %, en la final 3 para el 8,5 %.

Pregunta no 3 referente al horario que ellos prefieren realizar las actividades, 27 plantean en la inicial que en hora de la tarde después de la 5 PM para el 77.1 %, y 8 en el horario de la mañana para el 22,8 %. En la final plantean 31 el horario de la tarde para el 88,5 %. El resto 4 en la mañana para 11,5 %

Pregunta no 4 referente a que si le gustaría tener un promotor que le ayude la práctica del baloncesto en la realización de las actividades física recreativas 28 refieren que si para el 80 %, que a veces 4 para 11,4 % y que no 3 para el 8.5 % en la encuesta inicial y en la final 33 señalan le gustaría la atención por parte de un técnico para el 94,2 %,2 que a veces para el 5,7 %.

En la pregunta no 5 referente a conocer si sabían jugar baloncesto 31 señalan que Si para 88,5 %, que NO 4, 11,5 % en la encuesta inicial. En la final 33 juegan con aceptable dominio del juego para el 94,2% y solamente 2 no tienen dominio de los elementos técnicos para el 5,7 %, pero participan en las actividades.

En la pregunta no 6 se le preguntaba si conocía Cuál era su estado de salud .respondieron 15 que conocía su estado de salud lo que representa el 42,8 %, que a veces 8 para un 22,8 % y que no 13 para un 37,1. En la encuesta final respondieron positivamente los 35 adolescentes para el 100%, aspecto que influyo la orientación del técnico y la coordinación con el Medico de la familia.

## **2.6 Valoración de la participación en las actividades Físicas recreativas de los adolescentes durante el periodo del desarrollo de la investigación.**

La participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes en la comunidad donde se realizó la investigación entre los meses de Marzo del 2010 y Enero del 2011, se comportó de la siguiente manera.

Después de realizada la convocatoria en la comunidad y establecer de mutuo acuerdo los días que se desarrollaría las actividades, es decir los lunes, miércoles y viernes ,terminado el primer mes se comportó de la siguiente manera teniendo el 94,05 %, evaluando la misma de excelente ,debido a la motivación que existió desde el mismo inicio.

El segundo mes, es decir Abril, la participación se comportó al 95,71 logrando un incremento significativo en el mismo.

El tercer mes de Mayo la asistencia se comportó al 94,05% existiendo un decrecimiento en el mismo fundamentalmente por la inclemencia del tiempo que en ocasiones afectó la asistencia a las actividades.

El mes de Junio a pesar que el estado del tiempo contribuyó en una merma en comparación con los primeros meses la participación de los adolescentes fue evaluada de excelente con un 94,2 %

Debemos señalar que en el mes de Julio la asistencia a las actividades fue evaluado de Bien, ya que solamente se alcanzó el 87,38 % ,debido fundamentalmente a que este periodo los adolescentes se ocuparon más de los exámenes finales en sus centros estudiantiles y su participación en los días festivos, el resto se mantuvo asistiendo pero con irregularidades.

El mes de Agosto fue el mes de menor participación se logró solamente el 70%, evaluándose ese periodo como el mes de menos incorporación a las actividades recibiendo una calificación de regular, la causas fundamental estuvo en el periodo de vacaciones donde la permanencia de los adolescentes en la comunidad es menos estable en comparación con otros meses.

En el mes de Septiembre hubo un incremento en la participación de los adolescentes alcanzando el 82,14 %., debido a la incorporación al estudio en el nuevo curso escolar y las actividades laborales.

El mes de Octubre se incrementó notablemente la incorporación a las actividades alcanzando el 93,10 % evaluando este periodo de excelente.

El mes de Noviembre a pesar de las inclemencias del tiempo se logró una excelente participación de los adolescentes alcanzando el 95,71 % desarrollando otras actividades que motivaron la asistencia de los mismo, entre ellas competencias de habilidades etc.

En Diciembre la participación se comporto muy favorable ya que se alcanzo las mayores asistencias a las actividades hasta ese momento con un 96,19% evaluando el mismo de excelente.

El último mes de la investigación correspondiente al mes de Enero la participación resulto la mejor de todas logrando el 97,86 % entre las causas fundamentales de este incremento estuvo las premiaciones a los mejores participantes, las competencias de habilidades y la última competencia entre los equipos representativos de cada uno de los Comité de Defensa de la Revolución.

Como promedio general por cada día podemos señalar que se comportó de la siguiente forma.

Lunes: 88,4 %.

Miércoles: 91,17%.

Viernes: 93,2 %.

Es de destacar que los viernes se alcanza el mayor por ciento de participantes ya que la mayoría de los adolescentes tienen más tiempo disponible al terminar sus tareas estudiantiles, y laborales.

## **2.7 Fundamentación de las alternativas.**

El empleo de las alternativas en el juego de baloncesto para los adolescentes de la comunidad dentro de las actividades físicas recreativas lleva un grupo de adecuaciones en cuanto a las reglas. Las mismas serán para la recreación de los adolescentes y que los mismos tengan la posibilidades de participar en las actividades que ofrece la comunidad para ellos, y mediante el juego puedan desarrollar habilidades técnicas, mejorar las capacidades físicas, elevar su auto estima, transformar sus hábitos y costumbres, expresar sus valores humanos sentimientos de pertenencia y que los resultados que se obtengan tengan como objetivo principal la recreación y la elevación de la calidad de vida de los participantes.

**Objetivo general:** Elaborar alternativas en el baloncesto dentro de la actividad física recreativa para los adolescentes que le permitan participar y recrearse, sostener la dignidad, habilidad y disciplina en ausencia del estudio y el empleo.

**Objetivo específico.** Mejorar la participación en las actividades físicas recreativas, elevar el nivel técnico, táctico, físico y Psicológico de los adolescentes con la práctica del baloncesto.

Las alternativas a tener en cuenta para los adolescentes en el baloncesto se instrumenta teniendo en cuenta los siguientes aspectos.

1. Objetivos. Aplicar las alternativas de dos forma una individual y otra en grupo con los participantes.

3. Orientaciones metodológicas. Los artículos de las reglas y sus alternativas.

4. Participantes. Los adolescentes de la comunidad.

5. Lugar. Área Deportiva.

En cuanto al área:

La instalación será en una superficie plana de construcción de cemento es decir los terrenos normales en las escuelas que posibiliten el normal desarrollo del juego, y que pueda ser observado por los espectadores

Se tomaran alternativas en la regla número 2, artículo 2 para el juego de baloncesto 2vs2 y 3vs3 utilizándose la mitad del terreno y en el 5vs5 el terreno será de 26 metros de largo y 15 de ancho.

Estructura de los equipos

Partiendo de la muestra que es de 35 adolescentes entre 15y19 años se conformaran 5 equipos que representará a su vez a su CDR y en algunos casos hasta dos equipo por CDR de la circunscripción 169 que es nuestra área de investigación .Se harán equipos de siete miembros y este será unos de los principios aunque se puede jugar (2vs2) (3vs3) y (5vs5) La frecuencia será tres veces por semana.

## **2.8 Presentación de las Alternativas a utilizar.**

1.El juego 5vs5 se inicia con el salto entre dos jugadores en el centro del terreno, al terminar el tiempo reglamentado quien posea el balón entregara el mismo al equipo contrario para que comience los tiempos restantes.

2. Los juegos 2vs2 y 3vs3 comienzan después de la realización de tiros libres, el equipo que más enceste tiene la posibilidad de iniciar el juego y los tiempos sucesivos de igual forma.

La misma se toma la alternativa al artículo 12 referente al salto y posición alterna ya que en la comunidad no existen las mesas de control que indiquen a quien le pertenece el

balón al concluir un tiempo o en caso de retención del mismo.

3 El juego se desarrolla en tres tiempos de 8 minutos de duración. En el 5vs 5, y a siete puntos en el 2vs2 y el 3vs3 a 9 puntos, si existe empate el ganador resultará el que primero anote.

Se modifica la regla 4 en cuanto a los tiempo de juego, puntaje y periodos suplementarios

4 En los juegos 2vs2 y 3vs3 cada rebote defensivo se debe sacar el balón de la zona de restricción por cualquier lado del terreno .y comenzar de nuevo las acciones ofensivas.

5 En caso de falta en la acción de tiro si encesta se le aplica un tiro libre, con valor de 2 puntos.

6. Si la falta se comete en la zona de restricción y el perímetro antes de la línea de 6.25, se le da la oportunidad de dos tiros libres con valor de 2 puntos si encesta, si se realiza después de línea de 6.25, tres tiros libres con la puntuación de 3 puntos por cada enceste.

En las alternativas 5y 6 se realizaran variaciones al reglamento en los artículos 16 y 34 en cuanto al valor numérico de cada enceste desde los tiros libres y los tiros de media y larga distancia.

7 Las faltas individuales podrán ser 4 como máximo en cada juego por lo que el jugador abandonará el partido y 6 colectiva en cada tiempo a partir de ese momento se cobra un tiro libre después con la puntuación antes señalada, es decir 2 puntos si encesta.

Se realiza alternativas a la regla 7 articulo 40 sobre la cantidad de faltas individuales que pueden cometer los jugadores

8 Es obligatorio que en el segundo tiempo de juego 5vs5 participen los jugadores que se mantienen en la banca y no iniciaron el mismo, en el tercer tiempo pueden jugarlo de forma libre.

Se modifica la Regla 3 Articulo 4 sobre la composición de los equipos.

9. En caso de una falta grave el jugador será expulsado del partido y no podrá participar en el próximo juego.

10. Una falta técnica a un jugador se cobrará por el capitán del equipo contrario con un tiro libre con la misma puntuación, y derecho al balón desde el círculo central en el 2v2, 3vs3, y en el 5vs5 desde el lateral en el centro del terreno.

Se utilizara el mismo sistema de puntuación anteriormente señalado.

11. Una falta técnica contra el entrenador o representante y jugador que permanece en la banca se cobrará de la misma forma.

12 En cada tiempo o parcial de juego se puede pedir un tiempo técnico con duración de 30 segundos

Se modifica el artículo 18 sobre los tiempos técnicos en el reglamento oficial.

13 No será permitido pedir tiempo en el último minuto de cada parcial.

## **2.9 Valoración crítica de los especialistas**

Con el presente instrumento pretendemos obtener información acerca de nuestras alternativas en el juego de baloncesto dentro del proceso de las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 y 19 de edad sexo masculino fundamentadas en sus valoraciones sobre efectos, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

Se realizó la consulta a 5 especialistas 2 entrenadores de baloncesto con más de 10 años de experiencia, 2 profesores de recreación y un directivo del combinado deportivo Pedro Téllez Valdés.

### **Utilidad de la propuesta**

**Efecto:** Renovador, físico, y mental de las personas con amplia intervención de todos independientemente la edad, condiciones físicas, que promueva el deporte para todos, así como una disciplina social que influya en el fortalecimiento de los equipos competitivos.

**Aplicación:** Es un juego flexible que ejerce el ejercicio de libertad de elección atendiendo a las preferencias recreativas de los adolescentes comunitarios

**Factible:** Resulta económico sobre todo si se tiene en cuenta la colaboración de todos los miembros de la junta directiva pues la utilización de recursos es mínima, es decir que con poco recursos pueden jugar hasta diez participantes a la vez.

**Relevancia:** El grado de solución del problema alcanza una generalidad no solo para los participantes activos si no también a los pasivos.

Las alternativas poseen un nivel de satisfacción práctica pues mejora la salud, las relaciones sociales, el comportamiento ante la sociedad eliminando en algo los vicios y los juegos prohibidos que ocurrían en la comunidad



## **CONCLUSIONES.**

1--Los estudios de los antecedentes teóricos y metodológicos del juego de baloncesto en las actividades físicas recreativas permitieron realizar un análisis de su desarrollo, permitieron reconocer la dinámica del juego en la comunidad y las características del mismo en cuanto a lo metodológico y las reglas del juego.

2--El Diagnóstico sobre estado actual de las actividades físicas recreativas desde la comunidad para los adolescentes entre 15 y 19 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 169 nos permitió conocer los problemas existentes en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de la comunidad.

3-- Las alternativas utilizadas en cuanto a (frecuencia, equipos, y reglamento) permitieron que las mismas fueran admitidas dentro de las actividades físicas recreativas para lograr la participación de los adolescentes de la comunidad.

4---La Valoración de las alternativas para el juego de baloncesto dentro de las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 y 19 años logró aumentar la participación, el nivel técnico táctico, físico, la auto estima, la motivación, cambiar el modo de actuación ante la sociedad, crear nexos de amistad, fortalecer las organizaciones de masas, sus valores y elevar la calidad de vida de los participantes.

## **RECOMENDACIONES**

1. Las dificultades encontradas en los diagnósticos debe formar parte del banco de problema del combinado deportivo para brindarle atención y su posible solución a través de investigaciones científicas
2. Las alternativas aplicadas para el juego de baloncesto dentro de las actividades físicas recreativas deben ser utilizadas en el resto de los Consejos Populares y las diferentes zonas que lo permita, el deporte para todos en las escuelas con la finalidad de contribuir con la recreación sana de los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1 .De la Paz Pedro Luís . Técnica Ofensiva y Defensiva. (2006) Editorial Pueblo Nuevo.
2. Federación Cubana de Baloncesto. Reglamento Oficial. de Baloncesto.
- 3 Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
- 4 Dumazedier, j. (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Alianza.
- 5 Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz
- 6 Petroski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- 7 Constitución de la Republica de Cuba.
- 8 Caballero Rivacoba ,Mirta J Yordy Garcia .El trabajo Comunitario una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaquey ,2004.
- 9 Arranz, Héctor (1996). Participación social. Desarrollo urbano y Comunitario. 1er. Taller de Desarrollo Urbano y Participación. Universidad de La Habana, diciembre.1996- Pág. 45-48.
- 10 Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. Pág. 79.

## BIBLIOGRAFÍA.

- AISANUK, L. (2000). Gestión de tiempo libre Barcelona: INDE Publicaciones .
- ALBERTO, M. JORGE, R. (2002) Política de la Educación Física para el Sistema Educativo Nacional. Editorial: Mined, 102.
- ALFONSO CARMEN R.(1979) El problema Sebastián “Realidad o fantasía” La Habana editorial pueblo y educación.
- ALLPORT, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.
- ÁLVAREZ DE SAYAS CARLOS. (1975) metodología de la educación científica. La Habana editorial pueblo y educación.
- ARIAS, H. (1995) La Comunidad y su Escuela. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- AROSTEGUI M. DEL C. y otros. (1980) Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. La Habana: ICIODI.
- ARTEAGA, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social. 1. Camerino, O. y Castañer, M. (1988).
- BEE, H. L. Y S. K. MITTCHEL. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México: Harla.
- BUTLER, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad.

Buenos Aires: Gráfica Omeba.

CABALLERO RIVACOBBA, MIRTA J YORDI GARCIA .El trabajo Comunitario una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaquey, 2004.

CAGIGAL, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

CALDERÓN, E. B. (1987). Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. La Habana: CISP.

CALVIÑO, M.A. Trabajar en grupo y con grupos Experiencias y reflexiones básicas .Editorial Academia. La Habana, 1998.

CAMERINO, O. Y CASTAÑER, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.

CD DE LA MAESTRÍA.

COLECTIVO DE AUTORES (1988 Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universidad de La Habana.

\_\_\_\_\_Recreación: Fundamentos teórica metodológicos. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

\_\_\_\_\_Orientaciones técnicas metodológicas Dirección nacional de Recreación (2005). Dirección de recreación del INDER.

\_\_\_\_\_ (1995 El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.

\_\_\_\_\_ Manual de Baloncesto.

\_\_\_\_\_ Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social. La Habana, 2001.

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DE CUBA (1976). Capítulo XI, Artículo 103, La Habana: Política.

COMAS, MANUEL: Baloncesto más que un juego. Historia del Baloncesto., editorial Gymnos.1991.

CULLELL ESTEVÉN, MIGDALIA, Arroyo Mendoza Margarita, Gonzáles Ferry Cecili(2004) La Investigación Científica en la Actividad Física su Metodología. La Habana: Editorial deporte 318

DALTEL, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín: Tribone.

DANFOR, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Gráfica Omeba.

DENIES ESQUIVEL, WILFREDO (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.

DOCUMENTOS RECTORES DE RECREACIÓN FÍSICA EN CUBA Año 2000, 2004

DOMÍNGUEZ G., L. (2003). Conferencias Introdutorias. En Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: La Habana: Félix Varela.

\_\_\_\_\_ (2003). Motivación profesional y personalidad. En Pensando en la Personalidad. La habana: Félix Varela.

\_\_\_\_\_. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la Motivación profesional en jóvenes estudiantes. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.

DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estaba.

\_\_\_\_\_,. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona:Fontanella.

\_\_\_\_\_,. (1975). Sociología empírica del ocio.Madrid: Editorial Alianza

De la Paz Pedro Luis. Técnica y Táctica Ofensiva (1992).La Habana.

Impresora José A. Huelga.

\_\_\_\_\_. Técnica y Táctica Defensiva.(1992).La Habana.Impresora José A Huelga

ENCICLOPEDIA SALVAT de los Deportes. Volumen 4. Salvat Editores Barcelona.1976.

ERIKSON, E. (1986). Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI México: S.A. de C. Ferry, H.  
(1982). El trabajo en grupo. Buenos Aires: Paídos.

ESTÉVEZ CULLELL, MIGDALIA.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física  
su Metodología

FERNÁNDEZ, R. L. (2003). Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. La  
Habana: Félix Varela.

FERRY, H. (1982). El trabajo en grupo. Buenos Aires: Paídos.

FULLEDA, P. y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del  
INDER. Recreación Comunitaria.

GARCÍA, M, HERNÁNDEZ, A. Y SANTANA, O. (1982) Los estudios del González,  
presupuesto de tiempo de la población y su aplicaciones”. En Investigaciones  
científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.

GONZÁLEZ, MARTÍN: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una  
concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al  
grado científico de Doctor.

GRIJALBO, GRAN DICCIONARIO. Enciclopédico ilustrado. Edición 2006.

GRUSHIN, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna.  
Centro de Información Científico Técnico.

IBARRA, LOURDES. (2003). Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la  
juventud. La Habana: Félix Varela.

ÍNEZ CASTILLO, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas  
políticas”. Barcelona: Inefc

- LARES, A, (1966). Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
- LÓPEZ ALFONSO, JULIO E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, ALEJANDRO (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas". Barcelona: Inefc
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1998). Deporte y calidad de vida. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
- MARTÍNEZ DE OSABA Y GOENAGA, J, A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- MARTÍNEZ, O. (1999). Neoliberalismo en crisis. La Habana: Ciencias Sociales
- Moreira, R. (1979). " La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: José A. Huelga.
- NÚÑEZ, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana: Félix Varela.
- OSORIO. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia: FUNLIBRE.
- PÉREZ SÁNCHEZ, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico metodológicos. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
- PETROVSKI, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.



PULGARIN CARMEN, MEDINA Y PILAR MARTIN GARCÍA .La Psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Sus aportes al deporte municipal. Revista digital (Buenos Aires.) 3. 12. 1998

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO. Federación cubana de Baloncesto. Año 2004.

RECARÉ, VALERIA Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. [http-www. Ef deportes. Com](http-www.Efdeportes.Com) . Revista DIGITAL (Buenos Aires) 5.23.2003.

RODRÍGUEZ, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad" La Habana: José A. Huelga.

REVISTA OFICIAL DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE BALONCESTO. Nº 1, Agosto de1995

REVISTA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (Consulta: **24** marzo 2003).

SÁNCHEZ, E, MARIA. Y GONZÁLES, MATILDE. (2004). Psicología general del desarrollo. La habana.

SANTOS VÁZQUEZ RABAZ: Baloncesto Básico. Editorial Alambra. Madrid 1985.

TOLEDO, J. (1994). La ciencia y la Tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.

TORRABA DELLA, P. 1992). Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona

VERA GUARDIA, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI.

VIERA SÁNCHEZ, EMILIO. Y MIQUEL DÍAZ, LUIS.: Desarrollo Psicomotor. Programa de formación, Actividad física y salud. Entrenamiento deportivo. Autores.

WAICHMAN, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.

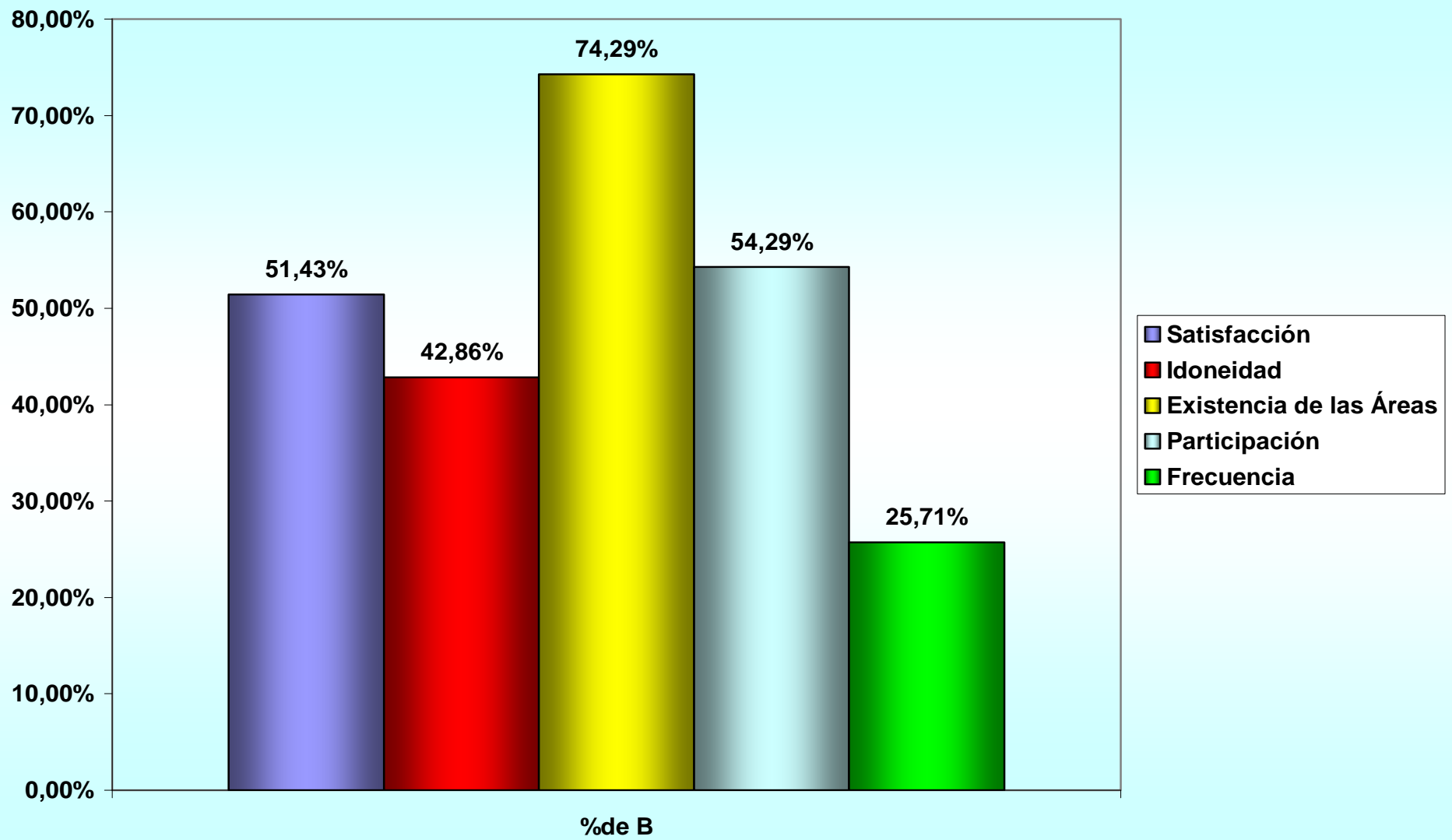
ZAMORA, R. Y M. GARCIA 1988. Sociología del Tiempo Libre. Editorial Ciencias

## Anexo #1

OBJETIVO: Conocer la interrelación existente entre la comunidad y las ofertas de las actividades físicas recreativas para los adolescentes entre 15 19 años de la zona 169 Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río

**Tabla No .1 Resultados de la Observación inicial (anexo1)**

| Total Observaciones | Elementos Observados   | Parámetros Evaluativos |       |    |       |    |       |
|---------------------|------------------------|------------------------|-------|----|-------|----|-------|
|                     |                        | B                      | %     | R  | %     | M  | %     |
| 35                  | 1) Satisfacción        | 18                     | 51,43 | 9  | 25,71 | 8  | 22,86 |
|                     | 2) Idoneidad del lugar | 15                     | 42,16 | 11 | 31,43 | 9  | 25,71 |
|                     | 3) Existencia de áreas | 26                     | 74,29 | 5  | 14,29 | 4  | 11,43 |
|                     | 4) Participación       | 19                     | 54,26 | 11 | 31,43 | 14 | 29    |
|                     | 5) Frecuencia          | 9                      | 25,71 | 10 | 28,57 | 16 | 45    |



Entrevista inicial a personal involucrado.

La siguiente Entrevista tiene como objetivo:

Conocer acerca de la oferta de las actividades físico-recreativas en los adolescentes rogamos de usted su más sincera colaboración. Muchas gracias.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_ Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los Adolescentes de la comunidad?

Sí:\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ A veces:\_\_\_\_\_

2. ¿Con que frecuencia se realizan?

1 vez en la semana:\_\_\_\_\_ 2 O 3 veces en la semana:\_\_\_\_\_ Nunca:\_\_\_\_\_

3. ¿Es de su conocimiento la existencia en su comunidad de un sistema de actividades físico-recreativas para los adolescentes?

Sí: \_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ Tal vez:\_\_\_\_\_

4. ¿Orienta el profesor a los adolescentes a la hora de participar en el juego de baloncesto para realizar las actividades físico-recreativas?

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

5. ¿Se encuentran las áreas de baloncesto e optimas condiciones para realizar las actividades físico-recreativas en ellas?

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

6. ¿Se cuentan con los medios necesarios para realizar la práctica del baloncesto en las actividades físico - recreativas?

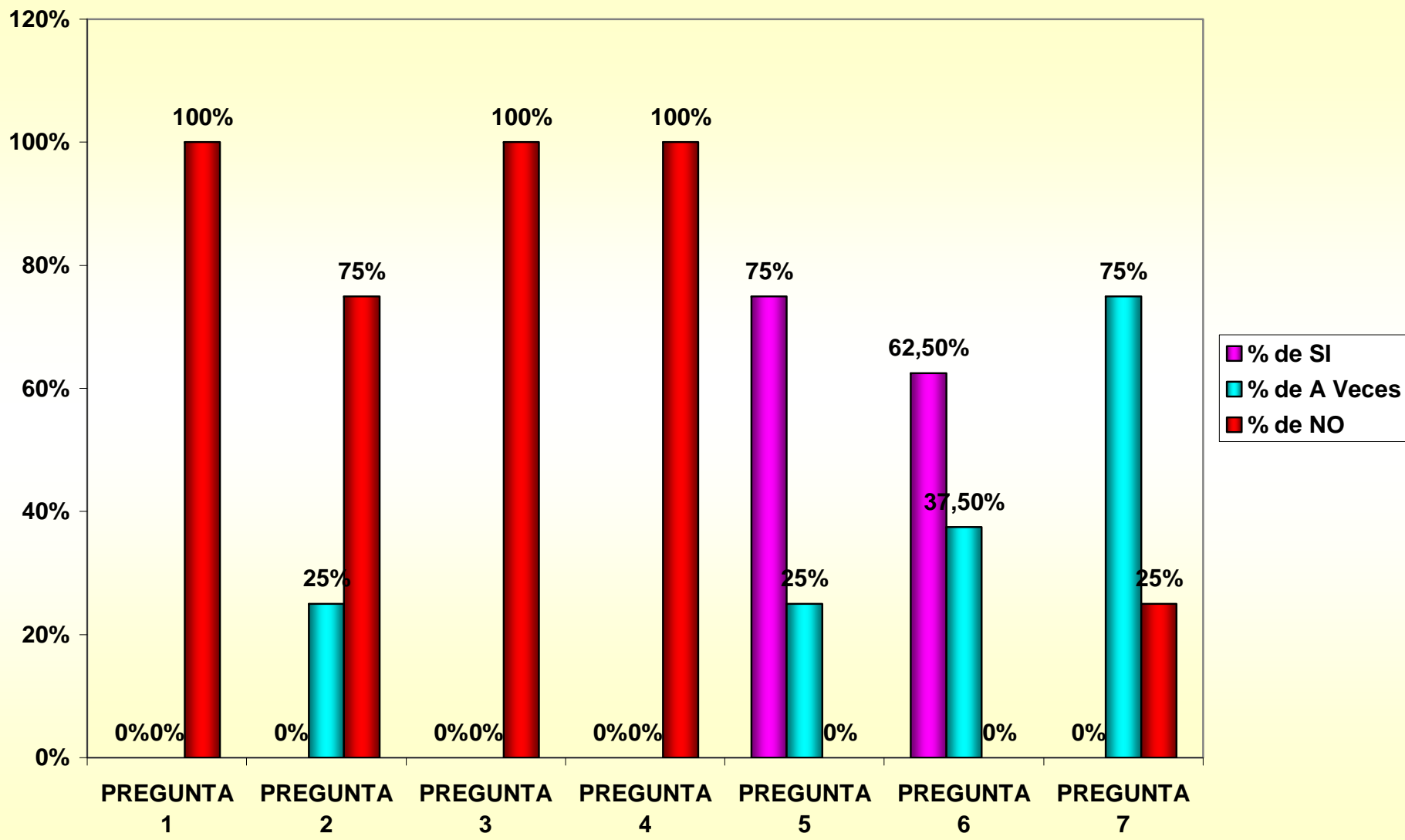
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_

7. ¿Participa usted en las actividades programas en su comunidad? si: \_\_\_\_\_

No: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_

Tabla No 2

| <b>preguntas</b> | <b>Si</b> | <b>%</b>    | <b>A veces</b> | <b>%</b>    | <b>No</b> | <b>%</b>   |
|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-----------|------------|
| <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>       | <b>0</b>    | <b>8</b>  | <b>100</b> |
| <b>2</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>2</b>       | <b>25</b>   | <b>6</b>  | <b>75</b>  |
| <b>3</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>       | <b>0</b>    | <b>8</b>  | <b>100</b> |
| <b>4</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>       | <b>0</b>    | <b>8</b>  | <b>100</b> |
| <b>5</b>         | <b>6</b>  | <b>75</b>   | <b>2</b>       | <b>25</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>   |
| <b>6</b>         | <b>5</b>  | <b>62,5</b> | <b>3</b>       | <b>37.5</b> | <b>0</b>  | <b>0</b>   |
| <b>7</b>         | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>6</b>       | <b>75</b>   | <b>2</b>  | <b>25</b>  |



## **ANEXO # 2 Encuesta inicial para los adolescentes.**

Objetivo: Determinar como se encuentra la práctica de actividades física recreativa que realizan los adolescentes, se aplica la presente encuesta de elaboración personal, le rogamos su más sincera colaboración. Muchas gracias

Encuesta. Cuestionario.

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

1. ¿Realizas ejercicios físicos sistemáticamente?

S: \_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ Algunas veces:\_\_\_\_\_:

2. ¿Qué lugar prefiere para realizar las actividades físicas recreativas?

S i:\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ Algunas veces:\_\_\_\_\_

3 ¿Qué horario prefiere para realizar las actividades físicas recreativas?

Sí :\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ Algunas veces:\_\_\_\_\_

4. ¿te gustaría tener un promotor o técnico que te ayude en la práctica del baloncesto?

Sí: \_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ Algunas veces:\_\_\_\_\_

5. ¿Sabes jugar baloncesto?

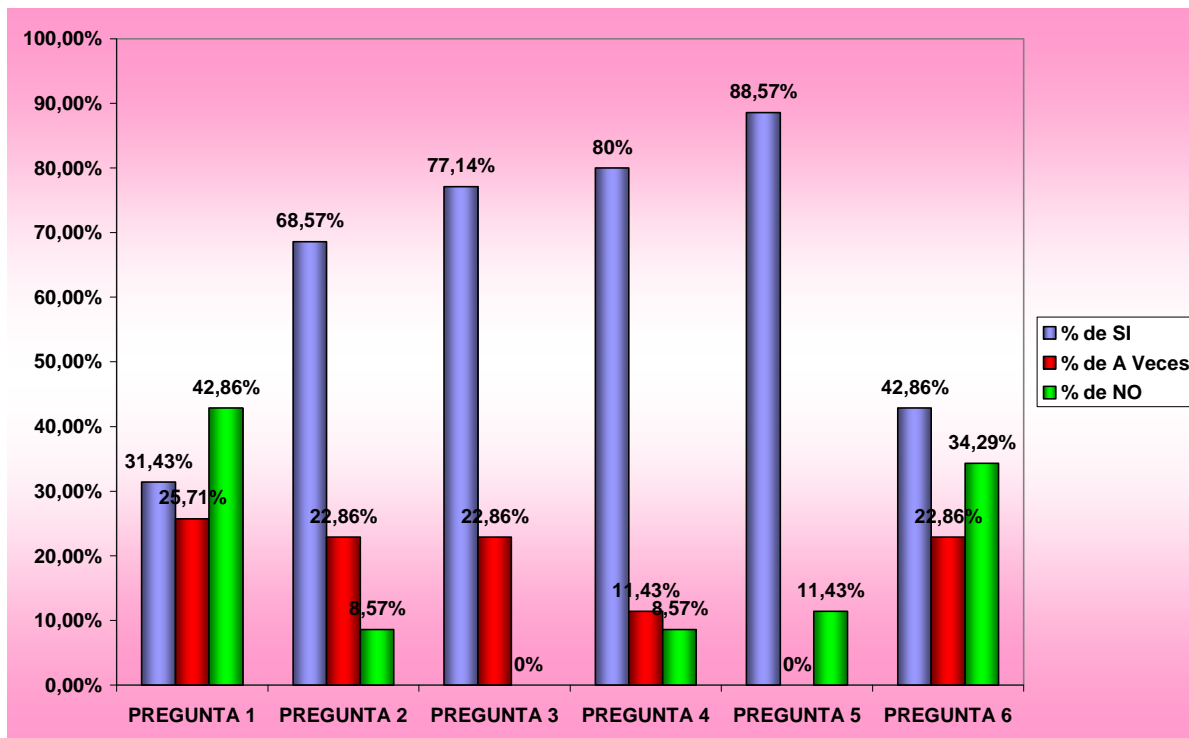
Sí: \_\_\_\_\_ No :\_\_\_\_\_ Algunas veces:\_\_\_\_\_

6. ¿Conoce su estado de salud en la actualidad?

Sí: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ Algunas veces: \_\_\_\_\_

**Tabla No 3 Resultados de la encuesta inicial a los adolescentes**

| Preguntas | Si | %    | A veces | %    | No | %     |
|-----------|----|------|---------|------|----|-------|
| 1         | 11 | 31,4 | 9       | 25,7 | 15 | 42,8  |
| 2         | 24 | 68,5 | 8       | 22,8 | 3  | 8,57  |
| 3         | 27 | 77,1 | 8       | 22,8 | 0  | 0     |
| 4         | 28 | 80   | 4       | 11,4 | 3  | 8,5   |
| 5         | 31 | 88.5 | 0       | 0    | 4  | 11.4  |
| 6         | 15 | 42,8 | 8       | 22.8 | 12 | 34,29 |

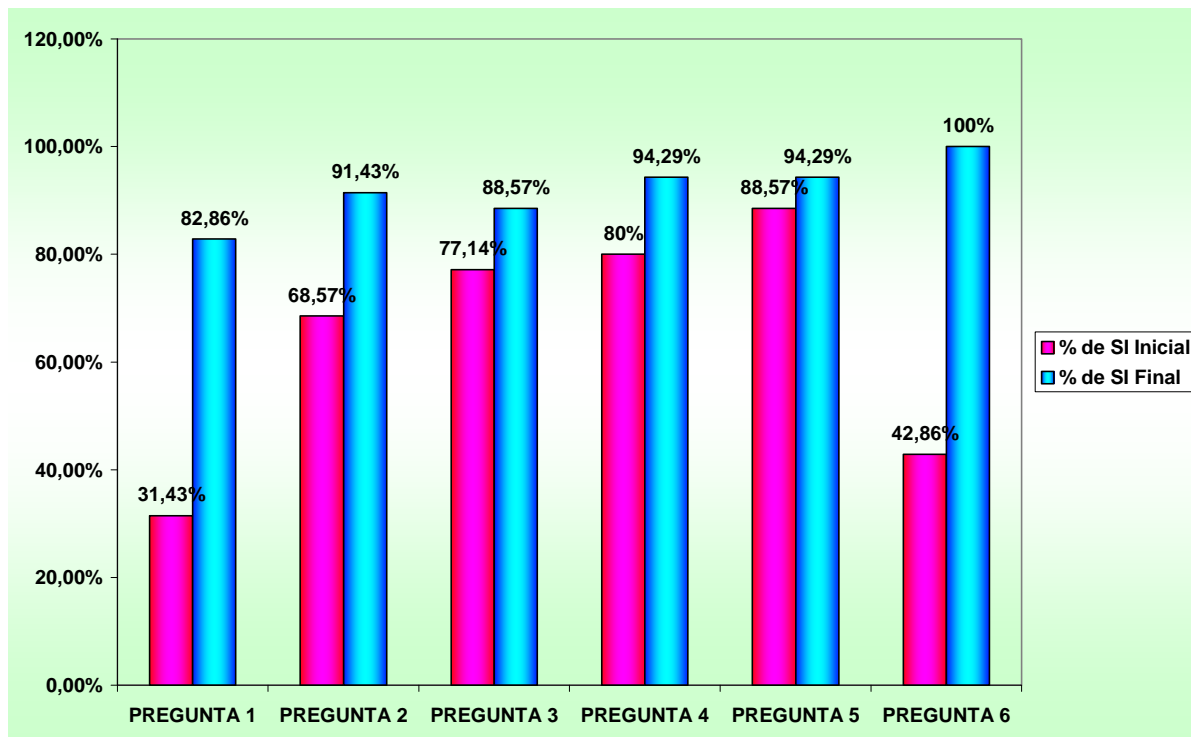




**Tabla No 4 Resultados finales de la encuesta a los adolescentes y grafico comparativo de inicial y final**

| Preguntas | Si | %    | A veces | %   | No | %    |
|-----------|----|------|---------|-----|----|------|
| 1         | 29 | 82,8 | 3       | 8,5 | 3  | 8,57 |
| 2         | 32 | 91,4 | 3       | 8,5 | 0  | 0    |
| 3         | 31 | 88,5 | 0       | 0   | 4  | 11,5 |
| 4         | 33 | 94,2 | 2       | 5,7 | 0  | 0    |
| 5         | 33 | 94,2 | 2       | 5,7 | 0  | 0    |
| 6         | 35 | 100  | 0       | 0   | 0  | 0    |

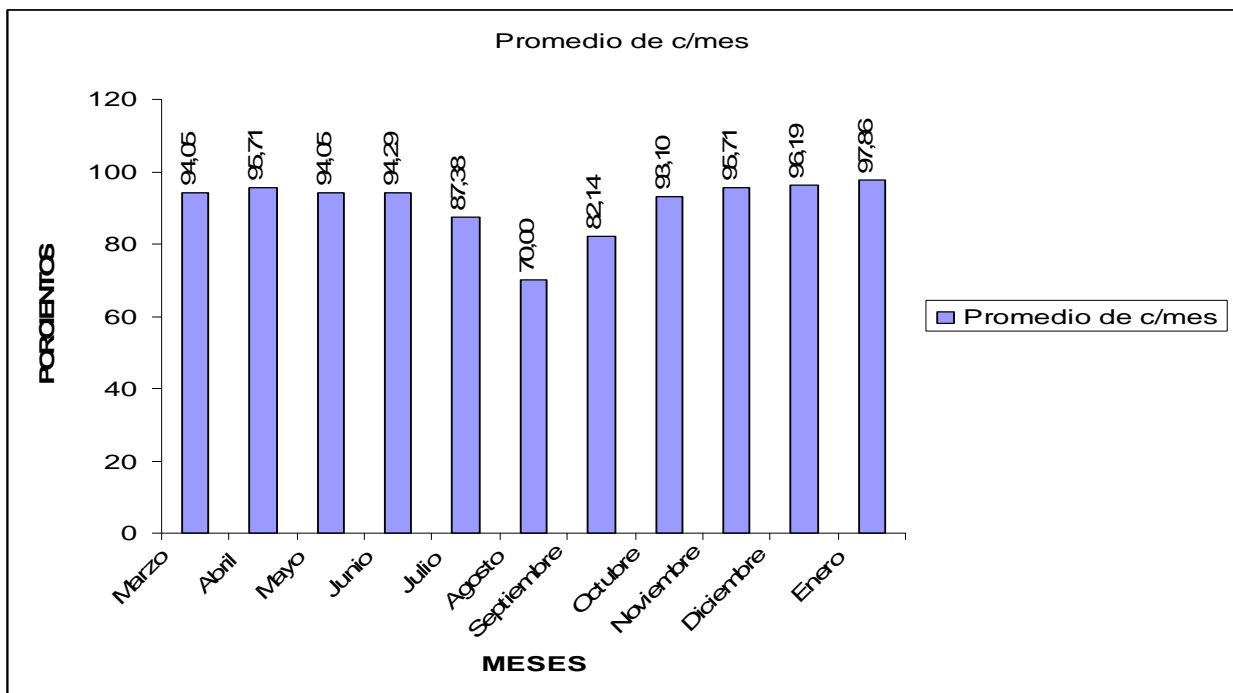
**Gráfico Comparativo**



**Tabla No 4 Análisis de la participación por meses**

| ANÁLISIS DE PARTICIPACIÓN |                  |       |      |       |           |      |       |         |      |      |     |     | Promedio de<br>c/mes |
|---------------------------|------------------|-------|------|-------|-----------|------|-------|---------|------|------|-----|-----|----------------------|
| No                        | Meses            | Lunes |      |       | Miércoles |      |       | Viernes |      |      |     |     |                      |
|                           |                  | Plan  | Real | %     | Plan      | Real | %     | Plan    | Real | %    |     |     |                      |
| 1                         | Marzo            | 140   | 132  | 94,29 | 140       | 129  | 92,14 | 140     | 134  | 95,7 | 420 | 395 | 94,048               |
| 2                         | Abril            | 140   | 134  | 95,71 | 140       | 136  | 97,14 | 140     | 132  | 94,3 | 420 | 402 | 95,714               |
| 3                         | Mayo             | 140   | 128  | 91,43 | 140       | 132  | 94,29 | 140     | 135  | 96,4 | 420 | 395 | 94,048               |
| 4                         | Junio            | 140   | 129  | 92,14 | 140       | 128  | 91,43 | 140     | 139  | 99,3 | 420 | 396 | 94,286               |
| 5                         | Julio            | 140   | 111  | 79,29 | 140       | 120  | 85,71 | 140     | 136  | 97,1 | 420 | 367 | 87,381               |
| 6                         | Agosto           | 140   | 96   | 68,57 | 140       | 100  | 71,43 | 140     | 98   | 70   | 420 | 294 | 70                   |
| 7                         | Septiembre       | 140   | 108  | 77,14 | 140       | 116  | 82,86 | 140     | 121  | 86,4 | 420 | 345 | 82,143               |
| 8                         | Octubre          | 140   | 126  | 90    | 140       | 129  | 92,14 | 140     | 136  | 97,1 | 420 | 391 | 93,095               |
| 9                         | Noviembre        | 140   | 132  | 94,29 | 140       | 138  | 98,57 | 140     | 132  | 94,3 | 420 | 402 | 95,714               |
| 10                        | Diciembre        | 140   | 134  | 95,71 | 140       | 136  | 97,14 | 140     | 134  | 95,7 | 420 | 404 | 96,19                |
| 11                        | Enero            | 140   | 132  | 94,29 | 140       | 140  | 100   | 140     | 139  | 99,3 | 420 | 411 | 97,857               |
|                           |                  |       |      |       |           |      |       |         |      |      |     |     |                      |
|                           | Mes más efectivo |       | 95,7 |       |           |      | 100   |         |      | 99,3 |     |     | 97,857               |
|                           | Promedio         | 1540  | 1362 | 88,44 | 1540      | 1404 | 91,17 | 1540    | 1436 | 93,2 |     |     |                      |
|                           |                  |       |      |       |           |      |       |         |      |      |     |     |                      |

Grafico comparativo de la participación de los adolescentes a las actividades.



**Análisis Comparativo entre la encuesta inicial y final.**

|            | <b>ENCUESTA INICIAL</b> | <b>ENCUESTA FINAL</b> | <b>P</b> | <b>SIGNIFICACIÓN</b>    |
|------------|-------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|
| PREGUNTA 1 | 31,43                   | 82,86                 | 0,00     | Altamente Significativo |
| PREGUNTA 2 | 68,57                   | 91,43                 | 0,0196   | Muy Significativo       |
| PREGUNTA 3 | 77,14                   | 88,57                 | 0,2081   | No Significativo        |
| PREGUNTA 4 | 80                      | 94,29                 | 0,785    | No Significativo        |
| PREGUNTA 5 | 88,57                   | 94,29                 | 0,391    | No Significativo        |
| PREGUNTA 6 | 42,86                   | 100                   | 0,00     | Altamente Significativo |

## **Anexos**

### **Valoración por especialistas.**

Con el presente instrumento pretendemos obtener información acerca de nuestra propuesta basada en las actividades física recreativas de los adolescentes entre 17 y 19 años utilizando alternativas en el juego de baloncesto debido al grado de aceptación que tiene el mismo dentro de la comunidad Referirse profesor

#### **Efectos .**

#### **Aplicación.**

#### **Factible**

#### **Relevancia**

**Nombres y apellidos:** Leomar Álvarez Castillo      provincia: Pinar del Río

**Centro de Trabajo:** Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés      Ocupación: Profesor de recreación

Años de experiencia: 10.

Desarrollo:

Las actividades físicas recreativas contribuyen en nuestra comunidad a mejorar las condiciones de vida de los residentes, su estado de salud y con la aplicación de alternativas en el juego de baloncesto a la formación de valores de aquellos que lo practican, utilizando el tiempo libre después de concluido sus estudios y el trabajo, así como aquellos desvinculados de ambas actividades.

Es de destacar que las actividades se desarrollan en un centro escolar por lo que los participantes deben de mantener en todo momento un adecuado comportamiento lo que contribuye a fomentar hábitos de disciplina entre los adolescentes.

Por todo lo antes expresado considero que las alternativas aplicadas en el juego de baloncesto en las actividades recreativas son fundamentales e indispensables para lograr resultados positivos en nuestra población

Y para dar fe de ello firmo la presente

**Nombre y apellidos:** Yosmani Hernández

Provincia:

Pinar del Río

**Centro de Trabajo:** Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés

Ocupación: Profesor: de Baloncesto

Años de experiencia: 10 años

Categoría Docente:

Desarrollo:

La investigación muestra un efecto positivo ya que posibilita rescatar y perfeccionar la actividad del baloncesto en nuestra comunidad, además de ofrecer recreación sana a los adolescentes estableciendo una relación directa con la comunidad

La investigación se puede aplicar tanto en la comunidad como en las escuelas ya que incentiva a los adolescentes a la práctica del ejercicio físico, posibilita fortalecer los patrones de conducta de la personalidad y se puede considerar como elemento transformador de la comunidad.

La misma es factible y asequible en su aplicación ya que despertó el interés de todas las organizaciones de masas y profesores de baloncesto y recreación del combinado deportivo.

Y para dar fe de ello firmo la presente

**Nombres y apellidos:** Madelaine A mador Castañeda      provincia: Pinar del Río

**Centro de Trabajo Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés:**

Ocupación: Profesora: de Recreación

Años de experiencia: 10 Años    Categoría Docente: MSc

Desarrollo:

Entendemos que la recreación física que propone el profesor causo gran efecto en la zona de residencia ya que se incorporaron a la practica deportiva a los adolescentes desvinculados laboralmente y del estudio, que su recreación se basa en juegos prohibidos y actualmente se realiza un trabajo conjunto de todos los factores de la sociedad para eliminar este mal, así como los estudiantes que después de terminado su encargo social no tenían actividades físicas recreativas.

Entendemos que la aplicación de este proyecto, su estructura debe aplicarse de inmediato en otras zonas de este mismo consejo popular ya que los jóvenes y los miembros de la comunidad lo necesitan.

A nuestro juicio es factible ya que la actividad física recreativa surgió de los mismos adolescentes, se utilizo una vía muy importante buscar la preferencia de ellos y sobre esta base construir la utilización del medio recreativo.

Y para dar fe de ello firmo la presente



**Nombres y apellidos:** Bárbara María García Díaz      Provincia Pinar del Río

**Centro de Trabajo:** Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés

Ocupación: Sub. Directora

Años de experiencia: 15    Categoría Docente: MSc Cultura Física Comunitaria

La investigación a causado gran efecto en la comunidad, donde existe un gran entusiasmo por la práctica del baloncesto, ayudando con esa oferta a resolver la participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes, su relevancia radica en que se rescató la practica del baloncesto en la comunidad deporte en que por sus características variadas posibilitan el desarrollo de distintas capacidades físicas, volitivas y hábitos de conducta. de los practicantes sistemáticos. Es aplicable a los adolescentes y las variantes utilizadas pueden incorporarse en otras zonas y Consejos Populares

Y para dar fe de ello firmo la presente.

**Nombres y apellidos:** Olga Elena Hernández Rivera      Provincia Pinar del Río

**Centro de Trabajo:** EIDE Osmani Arenado

Ocupación: Entrenadora de baloncesto x categoría juvenil

Años de experiencia: 15    Categoría Docente: licenciada en Cultura Física.

La investigación a permitido poner en práctica los acuerdo de la comisión Nacional y Provincial de Baloncesto sobre la masificación del juego en la comunidad, el mismo es de fácil aplicación y comprensión en las alternativas a emplear, dando respuesta a la solicitud de los adolescentes por la preferencia del mismo.

Y para dar fe de ello firmo la presente.

ANEXO 4

Listado de especialistas

| No | Nombres y Apellidos         | Años de Experiencia | Nivel cultural                 | Ocupación                | Centro de procedencia                   |
|----|-----------------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1  | Leomar Álvarez Castillo.    | 10 Años             | Licenciado en Cultura Física   | Técnico de recreación,   | Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés |
| 2  | Yosmani Hernández           | 1 AÑO               | Licenciado en Cultura Física   | Entrenador de Baloncesto | Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés |
| 3  | Madelaine Amador            | 10 Años             | MSC Cultura Física Comunitaria | Profesora de Recreación  | Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés |
| 4  | Bárbara Maria García        | 19 Años             | MSC Cultura Física Comunitaria | Sub. Directora           | Combinado deportivo Pedro Téllez Valdés |
| 5  | Olga Elena Hernández Rivera | 15 Años             | Lic. Cultura Física            | Entrenadora              | EIDE “Ormany Arenado                    |