

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

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

**Título: Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.**

**Autor: Lic. Roberto Cabrera Uriarte**

**Tutor: MS.c Yudelkys Martínez León**

**2011**

**“Año 53 del triunfo de la Revolución”**

## **PENSAMIENTO**

**“Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos, para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico.”**

***Fidel Castro Ruz***

## **DEDICATORIA**

- A mi madre por darme la satisfacción de haber nacido.
- A mi esposa por dedicarme toda su paciencia y su preciado tiempo.
- A mi padre por inculcar en mí el deseo de superación y la perseverancia.

## **AGRADECIMIENTOS**

- A mi tutora Yudelkis Martínez León por toda su ayuda.
- A mi esposa por estar largas horas a mi lado y por su ayuda desinteresada.
- A todos los profesores que impartieron los módulos de la maestría.
- A mi padre por su paciencia y dedicación todos estos años.
- Y a todas aquellas personas que hicieron posible la realización de este trabajo especialmente a mi tutora.

## **Resumen**

Teniendo en cuenta la importancia de las actividades recreativas en los adolescentes como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre, es que nos dimos a la tarea de emprender la presente investigación, basado ante todo en proponer actividades físico-recreativas que posibiliten elevar el nivel de concientización de los adolescentes en función de la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos y los métodos de intervención comunitaria, a partir de los resultados obtenidos se elaboraron las distintas actividades seleccionadas. Nuestro propósito es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean, por lo que el objetivo de este trabajo es ofrecer una propuesta de actividades físico-recreativas como opción en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de edad, según sus necesidades, motivaciones e intereses recreativos, pudiéndose constatar que aunque existe un programa con tales propósitos en este consejo popular, las actividades físico-recreativas que se realizan no se ajustan por su programación a las demandas de los adolescentes en el área objeto de investigación. Después de realizar una valoración de los resultados obtenidos después de su puesta en práctica, se pudo llegar a la conclusión de que satisface las necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

**Tiempo libre**

**Recreación**

**Actividades físico-recreativas**

## ÍNDICE

<b>Introducción -----</b>	<b>1</b>
<b>Diseño Teórico- Metodológico-----</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo I: Principales antecedentes teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.</b>	
<b>1.1 La recreación en Cuba-----</b>	<b>15</b>
<b>1.2 Las actividades físico- recreativas -----</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Relación entre tiempo libre y recreación física: una consideración necesaria-----</b>	<b>18</b>
<b>1.4 La cultura del tiempo libre -----</b>	<b>22</b>
<b>1.5 Las actividades físicas como función recreativa-----</b>	<b>26</b>
<b>1.6 Características, anatomo-fisiológicas del organismo en los adolescentes-----</b>	<b>29</b>
<b>1.7 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.-----</b>	<b>32</b>
<b>1.8 Recreación física en el consejo popular.-----</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo II: Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona #53 del consejo copular urbano del municipio San Juan y Martínez</b>	
<b>2.1 Características de la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.-----</b>	<b>36</b>
<b>2.2 Características del grupo de adolescentes motivo de investigación-----</b>	<b>38</b>
<b>2.3 Caracterización del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre. Análisis de los resultados de las observaciones-----</b>	<b>39</b>
<b>2.4 Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los adolescentes -----</b>	<b>42</b>

<b>2.5 Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación-----</b>	<b>44</b>
<b>2.6 Análisis del resultado de las encuestas aplicadas a los informantes claves-----</b>	<b>45</b>
<b>2.7 - Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semanas) de la muestra estudiada, según resultados del auto registro de actividades---</b>	<b>47</b>
<b>2.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre, según los resultados del auto- registro de actividades-----</b>	<b>48</b>
<b>Capítulo III: Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años. Valoración de la propuesta.-----</b>	<b>49</b>
<b>3.1 Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas-----</b>	<b>50</b>
<b>3.2 Propuesta del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre.-----</b>	<b>52</b>
<b>3.3 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en la comunidad.-----</b>	<b>60</b>
<b>Conclusiones-----</b>	<b>66</b>
<b>Recomendaciones-----</b>	<b>67</b>
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

## INTRODUCCIÓN

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

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: Docencia, Investigación y Extensión. Lograr el fortalecimiento de la Cultura Nacional es por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de los retos científicos y académicos.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La planificación y programación de estas dependen en gran medida de la edad de los participantes, sus gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades 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 la actividad.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo



principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Nuestra investigación está encaminada a realizar una propuesta de actividades físico-recreativas como opción para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, con esto se pretende proporcionar beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

Beneficios de la recreación física en el desarrollo humano local.

- Físico – motrices
- Social
- Económico
- En la salud
- Cognoscitivo
- En la comunidad social
- Ambiental.

Es evidente que son los adolescentes los que llevan a cabo muchas de las actividades recreativas que se realizan, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se les brindan para el disfrute de las mismas. Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, las actividades de intervención comunitaria físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, deben partir de las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de esta y la contribución a la sociedad. La planificación y programación de esas actividades dependen, en gran medida, de aspectos tan importantes como: la edad, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. No debe pasar por alto que la creación de mejores estilos de vida en la población presupone una relación dialéctica, entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona; puesto que la realización de diferentes actividades físico-recreativas fortalecen la salud y mejora la calidad de vida.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas

actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la Recreación.

La práctica sistemática de actividades físico-recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

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

La presente investigación se realiza teniendo en cuenta el interés mostrado por el investigador y los habitantes de la comunidad seleccionada. En el diagnóstico previo aplicado se detectó que existen grandes dificultades en relación con las actividades físico-recreativas que se ofertan a los adolescentes en la zona #53, del consejo popular urbano en el municipio San Juan y Martínez, ya que las actividades que se realizan no se planifican, la sistematicidad de las mismas no es la adecuada, se observa desorganización, las pocas actividades que se realizan no se divulgan, los activistas recreativos que atienden esa zona no son

sistemáticos, las áreas donde se realizan las actividades poseen condiciones desfavorables y no existen medios suficientes.

Todo esto afecta la calidad de las actividades físico-recreativas. Lo más preocupante para los informantes claves es que al no ocuparse el tiempo libre en actividades idóneas para sus edades, ha aumentado la cantidad de adolescentes que se integran a los grupos informales.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivo a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la línea investigativa de esta maestría: validación de programa de actividad física comunitaria que respondan a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

La investigación se enmarca en la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez. Este se caracteriza por ser una zona sin grandes problemas sociales, pues no ocurren manifestaciones delictivas, ni antisociales con frecuencia, no obstante, los adolescentes que allí residen, manifiestan cierta inconformidad con la oferta de actividades físico-recreativas atractivas para la ocupación del tiempo libre, a pesar de contar con las condiciones e infraestructura aceptables para lograr una calidad de vida sana en sus habitantes.

Al realizar la caracterización de esta comunidad se pudo precisar que está ubicada en una zona urbana, electrificada, con servicio de acueducto y alcantarillado. Dentro de los aspectos demográficos sobresalen el sexo femenino, los adolescentes y jóvenes, así como el nivel escolar medio superior. Las ocupaciones son variadas, dentro de las que destacan el profesional del INDER, dada la cercanía con las diferentes instalaciones deportivas.

En su estructura geográfica el consejo popular motivo de estudio se encuentra enclavado en el casco urbano del municipio San Juan y Martínez, En su estructura política cuenta con un delegado de circunscripción, cuatro representantes de las instituciones estatales, así como de organizaciones de masa. Cuenta con grupo poblacional 1377 habitantes de los cuales: la gran mayoría se encuentra en las edades comprendidas entre 0 a 45 años; cuenta con un hotel comercio, hotel

moderno, además de 17 instalaciones de salud, 1 policlínico, 1 sala de rehabilitación, 9 centros educacionales, y 25 centros de servicios.

Al entrevistar a los activistas y promotores culturales de la comunidad, se constató que no son explotados las instalaciones y recursos disponibles en el desarrollo de actividades de este tipo, siendo insuficientes las ofertas existentes, las cuales no logran motivar la participación de los adolescentes.

A su vez, a través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas, se pudo constatar las dificultades con la programación recreativa, en sentido general, de la comunidad y en específico la dirigida a los adolescentes, derivando en el uso irracional del tiempo libre de estos. Entre las insuficiencias afloradas se resumen las siguientes:

#### **Situación Problemática:**

- Poca experiencia y sistematicidad de los activistas.
- Falta de variabilidad en la oferta recreativa.
- No disponer de la guía programática actual para orientar esta labor.
- No utilizar las actividades que realmente son del agrado de los adolescentes de esta localidad.
- Las pocas actividades que se realizan no se divulgan.
- La calidad en las actividades presentan insuficiencias.

Mediante ese estudio exploratorio de la situación existente en la zona se constató que el grupo de mayor riesgo está constituido por los adolescentes de 12 a 14 años.

Por todos los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se plantea el siguiente

#### **Problema científico:**

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?

**Como objeto de investigación:** El proceso de recreación comunitaria

**Como campo de acción:** La ocupación del tiempo libre de los adolescentes desde la recreación comunitaria.

**Como objetivo:** Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos más actuales relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico-recreativas?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre y las preferencias recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?
3. ¿Qué características debe tener el plan de actividades físico-recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?
4. ¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?

## **TAREAS INVESTIGATIVAS**

1. Sistematización de los antecedentes teóricos más actuales racionados con la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico-recreativas.
2. Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre y las preferencias recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años perteneciente a la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.
3. Diseño de un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.
4. Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

Este consejo popular cuenta con un universo total de 1377 habitantes, distribuidos en 12 circunscripciones que lo integran. La unidad de análisis la conforman los 65 adolescentes en edades de 12 a 14 años, que habitan en la zona #53 de dicho consejo popular, de los que se escogió al azar, para el estudio, una muestra de 35 de ellos, que representa el 54%.

También fue tomada como muestra, para la aplicación de la entrevista, al 100% (20) de los factores vinculados al desarrollo de la recreación en la comunidad, constituidos por:

- 10 Profesores de recreación
- 1 Director de Escuela Comunitaria
- 1 Presidente de Consejo Popular
- 8 Activistas, 2 por cada profesor de recreación

## **MÉTODOS CIENTÍFICOS**

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **métodos investigativos**, donde se destacan los teóricos, empíricos, las técnicas de intervención comunitaria y los métodos estadísticos.

El método materialista dialéctico fue el método rector que guió la investigación fue explotado 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.

Los **métodos teóricos** posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema, también se utilizan para la construcción de las teorías, para la elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas, en la investigación se aplicaron los siguientes:

El método **histórico – lógico**, permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

El método **análisis-síntesis**, se utilizó para la determinación de las actividades físico recreativas propuestas en el plan propuesto para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 14 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

El método **inductivo-deductivo** fue utilizado para elaborar el objetivo en función del plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 14 años de la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

## **Métodos empíricos.**

Los **métodos empíricos** se utilizaron para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para verificar o dar respuesta a las diferentes preguntas científicas de la investigación, pero no fueron suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos, se hizo necesario aplicar otros métodos, en la presente investigación se utilizaron los siguientes:

**Trabajo con documentos:** Se utilizó para efectuar una amplia revisión y análisis de la literatura y estudios relacionados con el tema, lo cual permitió profundizar en la temática estudiada y en particular cumplimentar con el enfoque tradicional de la elaboración del conjunto de actividades.

**La observación,** se observaron 5 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad con el propósito de corroborar el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades físico-recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio.

La **encuesta**, fue aplicada a la muestra estudiada ( los adolescentes en edades de 12 a 14 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades físico- recreativas en el consejo popular, así como sus gustos y preferencias.

La **entrevista**, se realizó a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el consejo popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades físico- recreativas en el lugar.

**Pre-experimento**, se utilizó para constatar el estado actual de diferentes indicadores en los adolescentes tanto en el momento inicial como final, con el objetivo de recoger información sobre los mismos.



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

**Consulta con especialistas:** Se consultaron 9 especialistas de vasta experiencia (15 a 25 años) en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el plan confeccionado. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

### **Técnicas de intervención comunitaria**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

**Investigación –acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 12 a 14 años de la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

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

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

### **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 empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto.

**Estadística descriptiva:**

**Cálculo porcentual:** Se utilizó para el procesamiento de las encuestas y entrevistas, y en el análisis de los instrumentos aplicados.

**Novedad científica de la investigación:** El trabajo presentado es novedoso, pues por primera vez se conforma un plan de actividades físico-recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses específicos de la zona, donde lo primordial es la participación consciente de los adolescentes de 12 a 14 años en las actividades físico-recreativas, para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

**Actualidad de la investigación:** El tema tratado responde a una necesidad social existente en las comunidades, se ofrece una vía para ocupar de una forma sana el tiempo libre de un grupo social de gran prioridad en la sociedad cubana.

Se destaca como **aporte teórico** la fundamentación del plan de actividades físico-recreativas elaboradas sobre la base de los principales criterios de autores destacados en Cuba y el mundo y de los aportes que ya existen sobre el tema, relacionado con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 14 años.

Como principal **aporte práctico** en esta investigación se destaca el plan de actividades físico-recreativas para fortalecer la programación de actividades dirigidas a la recreación de los adolescentes de 12 a 14 años, que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad. Resulta significativo para los

promotores de actividades, al Delegado del consejo popular y para todo el personal directivo de la zona.

### **Definición de Términos.**

**Tiempo libre:** Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Trabajadores o estudiantes.
- Transportación.
- Actividad de compromiso social.
- Tareas domésticas.
- Actividades biofisiológicas.

**Recreación:** Más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa. (Según el autor de la investigación).

**Magnitud de tiempo libre:** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

**Actividades preferidas:** Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

**Recreación:** Estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libres o de

asuetos, brindando al ser humano una diversidad de actividades que le proporcionan una compensación de sus labores diarias.

**Consejo Popular:** Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

**Juegos tradicionales:** Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la resistencia.

**Objetivos:** Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

**Grupo social:** Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

**Relaciones sociales:** Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

**Necesidad:** Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

**Necesidades espirituales:** Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

**Motivación:** El proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

**Comunidad:** Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

**Grupo:** Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas.

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos y metodológicos que han caracterizado a la ocupación del tiempo libre visto, desde la recreación, como uno de los problemas medulares de la Cultura Física que enfrenta la comunidad a través de la historia, haciendo énfasis en los adolescentes de 12 a 14 años.

En el segundo capítulo se reflejan los resultados del diagnóstico, valorando la situación actual que presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

En el tercer capítulo, se presenta la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez y se realiza la valoración de la propuesta a partir de los resultados alcanzados.

Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO 1: Principales antecedentes teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria**

Este capítulo ofrece los fundamentos teóricos fundamentales relacionados con el objeto de estudio de la investigación, a partir de la sistematización de diversos criterios sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas. Se realiza una caracterización de los adolescentes, como base teórica para la propuesta que se ofrece.

### **1.1 La recreación en Cuba**

Santos Guerrero, en su libro "Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba (1977)", enfoca la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de los diferentes regímenes sociales que han tenido lugar en nuestro país.

Muestra cómo en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas con las formas culturales, rituales y productivas. Posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases, la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario en 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo esta situación cambia, pues se pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y se le da especial atención a la niñez, a la adolescencia y juventud a través del Departamento de Recreación. Por lo que al pasar los medios de producción a manos del pueblo, se introduce el verdadero concepto de recreación como un "derecho de todos"; que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Estos criterios permiten asumir que la Recreación en Cuba responden a un carácter clasista y a su relación con el sistema imperante. En Cuba es un interés que esta Recreación sea dirigida, espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger la actividad recreativa de sus intereses.

La recreación en Cuba no solo va a la idea de pasar el tiempo libre, sino de aprovecharlo de forma agradable y positiva y para que conduzca al desarrollo integral de la personalidad.

La recreación vista como fenómeno social, la hace dependiente de cada régimen social, del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción. Haciendo una valoración de estas circunstancias, se puede apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras desarrolladas en nuestro país.

Destacada la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

Si analizamos estos aspectos vemos que la recreación física y mental influyen en el desarrollo de ciertas actividades que realiza el individuo, teniéndose en cuenta el nivel cultural, edad y sexo; considerando sus inclinaciones y tendencias desde el punto de vista psicológico, para desarrollar las actividades que más les satisfagan y así garantizar su satisfacción personal.

## **1.2 Las actividades físico- recreativas**

En relación con la salud se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del ausentismo y de los días de baja por enfermedad). Además, la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los cambios en los individuos ya sea funcional como morfofuncional.



Según Carlos A. Rico (en El papel de la recreación en la construcción de lugares, 2002), se considera que para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse.

Podemos plantear que fuera de la actividad que uno realiza diariamente es que se puede recrear, y el tiempo de recreación sería todo el que nos queda fuera de todas las obligaciones cotidianas, estableciéndose una relación con el tiempo libre.

Según Roberto J. García Antolín y María Elena García Montes (Técnicas de dinámica recreativa en entornos escolares 2002). Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Según (Pérez A. (1997) la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debe superarse tal idea para comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades físico-recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda, entre otras, que ocupan su lugar durante la gestión de las actividades físicas.

Por lo que se asume por el autor de la investigación como actividades físico-recreativas aquellas que por su contenido así lo indican, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en

su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, donde persigan como objetivo la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

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

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

### **1.3 Relación entre tiempo libre y recreación física: una consideración necesaria**

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

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario Cubano y sus esfuerzos por crear una población más culta y preparada para la vida, no se puede dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que se debe lograr que los adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

En los últimos años se han visto aparecer investigaciones en el campo de la sociología del deporte. García Fernández (1998) muestra cómo la práctica del deporte está alcanzando una importancia relevante entre las actividades de los adolescentes en su tiempo libre (4, p. 12-13). También proliferan los estudios

sobre la ocupación del tiempo libre mediante la actividad físico-recreativa en el contexto comunitario.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, pues la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferente forma.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad este término se refiere, ante todo, a una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

El análisis del concepto remite a su origen en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres. La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo; esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista de la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras,

un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Para Dumazedier, Joffre. (1964) "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales'. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Overstrut, Harry A. (1983). Plantea que "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización"

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

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

Partiendo del hecho que si se quiere revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

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

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

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

“La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición”

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

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

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

Resumiendo este aspecto se puede plantear que , por lo general, los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación consideran que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. La Recreación está ligada por tanto con

la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biofisiológicas y sociales en los adolescentes. Entre las de marcado carácter biofisiológico están: estabilización o recuperación de la salud; compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida; regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa; perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud; optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

#### **1.4 La cultura del tiempo libre**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Es necesario impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, así como la riqueza incalculable de la creatividad popular. Es decir, una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo mediante la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro -de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés- debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que -incluyendo al jeans, a la música

evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica- se base en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta propios de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

### **La recreación como forma de utilización del tiempo libre**

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. También constituye una verdad, que la sociedad solo puede conseguir la reproducción ampliada de su fuerza espiritual a partir del fomento de la cultura, el aprovechamiento del tiempo libre y su organización racional.

A continuación se profundiza en aspectos significativos del tiempo libre como parte del tiempo social.

### **El tiempo libre y su vínculo con el tiempo social**

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

Así, de forma general, el tiempo humano se puede dividir en el tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Debe

sostenerse la unidad de estos tiempos porque producción y reproducción, como miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor

De la propia estructura del tiempo extralaboral ha sido extraído el concepto de tiempo libre, que constituye por tanto, una parte específica del tiempo de la sociedad.

Para abordar el concepto de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio – psicológica.

Los autores cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1983), resaltan el criterio de Marx acerca de que la producción es el verdadero punto de partida y por lo tanto el factor predominante.

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

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Para algunos autores la variable central pasa por la objetividad o por la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

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



Se puede afirmar entonces -coincidiendo con el investigador Aldo Pérez- que desde el siglo XIX se determinaron certeramente las funciones del tiempo libre, al enunciar Marx que:..." el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción..." (Citado por Pérez, A.1997)

Uno de los autores que ha escrito bastante sobre el tema es el sociólogo Dumazedier. El afirma que el ocio cumple tres funciones:

- El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
- La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- El desarrollo (intelectual, artístico y físico) que se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

Por su parte V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre considera que..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente". Sin este tiempo la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresa más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.

También O.G. Petrovich en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad" lo consideró como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, con lo que se eleva el potencial material y espiritual de toda la sociedad.

El autor asume los criterios de Zamora, R. y García, M. cuando plantean que tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y, en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas."

Debe destacarse que la existencia de un nivel básico de satisfacción, de las necesidades humanas, es la condición que permite al individuo optar y elegir

libremente, las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre la brinda el destacado sociólogo soviético Grushin, B. (1983), quien afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones."

Nuevamente los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1983) aluden al tiempo libre como "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo con la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior".

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad".

Estos autores también plantean una definición de trabajo: "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas".

Además consideran una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas."

Se ha considerado que la estructura y variedad de las actividades del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más

compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

### **1.5 Las actividades físicas como función recreativa**

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfagan los principios siguientes:

1. Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Quiere decir esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información; ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa. Aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente. Las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente.

2. Debe ser realizada en el tiempo libre.

Las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son estas las consideradas actividades de tiempo libre.

3. Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumple la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerada como recreativa.

Muy interesante resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

En consecuencia resulta una amplia gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, abarcando los diversos sectores de la actividad del hombre.

### **Beneficios de las actividades físicas comunitarias sobre la salud**

La actividad física conlleva cambios homeostáticos en el individuo., pues al estudiar el sistema motriz del hombre (representado fundamentalmente por el músculo estriado esquelético, este que es el primero en sufrir la influencia que sobre el organismo ejerce la realización de la carga física sistemática, todo lo cual se refleja posteriormente sobre el resto de los fluidos, tejidos y órganos (como son la sangre, la orina, el NSC., el sistema cardiorrespiratorio, el sistema óseo, etc.), razón por la que se afirma que cuando se cumple un régimen de actividad física constante y sistemática, se observan alteraciones o modificaciones adaptativas a diferentes niveles, ya sea en la esfera estructural así como funcional. Ello se experimenta a nivel molecular, y es precisamente este hecho el que constituye el eje central que tiene por objeto el estudio de la Bioquímica del Ejercicio Físico.

Se hace necesario que en estos adolescentes se produzca un proceso adaptativo para soportar los efectos de la actividad física que está en relación directa con los estímulos que provocan la especificidad del proceso adaptativo.

El organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad para soportar los efectos de la actividad física, como son el aumento del ventrículo izquierdo, esto a

su vez permite que exista un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuyen las pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo; hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de O<sub>2</sub> por el organismo.

De 12 a 14 años se produce una maduración del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas dentro de la actividad física del adolescente. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo, el sistema aeróbico por su relación con los sistemas centrales (cardíaco y respiratorio) hace que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollen adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo, respectivamente. Paralelamente, el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que desempeñan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores, mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica.

En resumen, la actividad física contribuye al desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes; también favorece el desarrollo de los procesos afectivos y la adquisición de conocimientos.

### **1.6 Características, anatomo-fisiológicas del organismo en los adolescentes**

Al estudiar sobre las edades se observa que muchos autores consideran la adolescencia como un periodo difícil y complejo.

Para Infante Pereira, Olga Esther. (2001) "El término adolescencia que proviene del vocablo latino *adolescere*, significa padecer; durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficiente para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano, exclusivo de nuestro espacio. Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general. El

período de la duración de la adolescencia se está prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

### **Se definen tres etapas de la adolescencia**

1. Adolescencia inicial o temprana (10-14 años).
2. Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
3. Adolescencia tardía (16-19 años)

Según Maria Elisa Sánchez Acosta y Matilde González Garcías (2004) “Muchos autores consideran a este periodo como difícil y critico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por su característica biológica, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por la formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por su puesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas mas madura con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o acentúan los rasgos adultos ”

- Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico).
- Crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y las extremidades en comparación con la caja torácica.
- Alteraciones en sus estructuras, si existe un trabajo muscular pesado y una extensión muscular excesiva.
- Desviaciones de la columna vertebral por posturas incorrectas.
- Buena flexibilidad.

El desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; asimismo en contraste, al exigir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de memoria y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo

cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad.

- Fuerza excesiva.
- Movimientos fuertes y bruscos.

Es más adecuada la ejecución de ejercicios de actividad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

- De acuerdo con las particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en este periodo en que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección en la clase de educación física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas de las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio.
- La práctica sistemática del ejercicio físico en la adolescencia, ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de diferentes cualidades volitivas de la personalidad.

En los adolescentes se pueden observar otras particularidades anatómo-fisiológicas como son:

1. Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad analítica sintética del cerebro.
2. Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
3. Los músculos incrementan fuerza.
4. Ritmo de crecimiento corporal lento.
5. Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma; propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

También existen características psicológicas (situación social del desarrollo).

Como son las condiciones externas e internas:

- Cambia el carácter de la actividad de estudio tanto en su contenido como en su forma.
- Aparecen otras actividades caracterizadas por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.), que se realiza en grupo solucionando tareas prácticas.
- Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos posibilitan la aparición de la relación íntima personal, así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos.
- Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

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

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

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

### **1.7 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.**

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa,



en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Según Vigosky( psicología general del desarrollo (1988) y retomado por MSc. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigosky (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biofisiológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Según los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Por las relaciones interpersonales de lo adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

### **1.8 Recreación física en el consejo popular.**

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los consejos populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación personal, por sí mismos, por su propia vida.

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

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

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

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro "Intervención Comunitaria", la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los, intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y

exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

El estudio realizado sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico -recreativas desde la comunidad, constató lo importante que es para los adolescentes, teniendo en cuenta las características de su edad, la planificación consciente y organizada de actividades a desarrollar donde se ocupe su tiempo libre sanamente de acuerdo con sus necesidades, gustos y preferencias.

## **CAPÍTULO 2: Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la zona #53 del consejo copular urbano del municipio San Juan y Martínez**

Este capítulo brinda los resultados de los instrumentos aplicados durante el diagnóstico inicial en la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez donde se enmarca la investigación. Se brinda la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para dar solución al problema constatado relacionado con la ocupación de su tiempo libre.

### **2.1 Características de la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.**

La zona # 53, objeto de estudio, está ubicada en el consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez, en el cual se distingue una circunscripción y varios Comités de Defensa de la Revolución (CDR), así como diversas instituciones culturales y deportivas, las que deben contribuir al desarrollo de los comunitarios. Esta zona cuenta con una población total de 1377 habitantes, de los cuales 65 son adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 14 años. La misma reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado por María Teresa Caballero Rivacoba, porque conviven personas agrupadas como una unidad social, que comparten intereses mutuos, con rasgos comunes y sentido de pertenencia, sobre la base de necesidades colectivas. Existen buenas relaciones entre los miembros de la comunidad y los dirigentes de las distintas organizaciones de masas, a nivel municipal o de base (CDR, FMC, UJC, PCC), quienes participan activamente en las reuniones de la comunidad y se preocupan por resolver los problemas de esta. Dicha zona, a pesar de presentar un alto nivel de disponibilidad y potencialidad, manifestados sus intereses porque se realicen actividades físico-recreativas para ocupar e tiempo libre de la población y, de manera particular, de los adolescentes.

La zona # 53 linda a la derecha con el consejo popular Lagunilla, al sur con el consejo popular de Vivero. El estado de las viviendas es regular, y la situación higiénica del contexto zonal es aceptable puesto que existe un programa para la limpieza de estos barrios llevado a cabo por la empresa de Comunales y por Salud Pública. En cuanto al nivel de escolaridad, la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas puestos en práctica por la Revolución, como por ejemplo la cátedra del adulto mayor, la universalización municipal, cursos de habilitados y otros.

Se cuenta con los siguientes recursos:

- Una escuela primaria.
- Un círculo campesino.
- Un gimnasio ecológico.
- Un área permanente de la recreación.
- Una unidad comercial y una carnicería.
- Un puesto de ventas de gastronomía
- Un consultorio del médico de la familia.
- Un puesto de venta de la Empresa de Acopio.

La zona está estructurada de la siguiente forma:

- 1 presidente del Consejo Popular.
- 1 delegado de circunscripción.
- 1377 habitantes.
- 178 viviendas.
- 6 CDR.
- 2 bloques de la FMC.
- 1 núcleo zonal del PCC.
- 13 militantes del PCC.

Otros de los indicadores están relacionados con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta zona han ido sufriendo cambios favorables: se asiste a las actividades políticas, se participa en la semana de la cultura, así como la tradición del municipio de participar en el día de la Dignidad Sanjuanera.

La realidad exige una buena planificación, para lograr el desarrollo óptimo de las actividades físico-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades de salud y bienestar, cada vez más crecientes en la población.

#### **Levantamiento de las áreas ó instalaciones rústicas:**

<b>No</b>	<b>Instalaciones</b>	<b>Cantidad</b>
1	Voleibol	1
2	Fútbol	1
3	Baloncesto	1
4	Área permanente de recreación	1
5	Círculo campesino	1

#### **2.2 Características del grupo de adolescentes motivo de investigación**

La muestra escogida corresponde a 35 adolescentes representativos de la zona # 53 del consejo popular urbano, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años. De ellos, 23 del sexo femenino y 12 del sexo masculino, que representan el 54% con relación a la población adolescente. De los 35 adolescentes que conforman la muestra, hay 19 que tienen 12 años de edad, 10 con 13 años y 6 con 14 años.

El desarrollo físico de estos adolescentes está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud; su higiene personal es buena.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez; son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian y se relacionan con otras personas de comunidades aledañas.

En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos. Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios; se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas; se motivan con las actividades que se les orientan y son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las Instalaciones rústicas del perímetro de la zona.

### **2.3 Caracterización del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre. Análisis de los resultados de las observaciones**

Se observaron 5 actividades organizadas para los adolescentes en la zona # 53 del consejo popular urbano, estas se enmarcaron en actividades tradicionales como: 1 Festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un juego de voleibol (con participación limitada, pues participaron solo dos equipos de la zona) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos competencias de dominó. Todas las actividades fueron realizadas en la sesión de la tarde, en días entre semanas.

Se constataron dificultades como:

- Las condiciones del lugar fueron evaluadas de buenas en el 20% de las actividades, regular en el 60% y mal en 20%.
- La participación en las actividades físico- recreativas fue evaluada de regular en un 60% y mal en un 40%.
- La organización de las actividades se comportó buena en un 25%, regular en el 55% y mal en el 20%.



- La aceptación de estas actividades fue evaluada de buena en un 40%, regular en un 40%, mal en un 20%

Por tanto, como aparece reflejado en la tabla 1, las condiciones del lugar, la participación, la organización y el nivel de aceptación de las actividades por parte de los adolescentes fueron evaluadas de regular.

Solo el área para la realización del juego de voleibol reúne las condiciones establecidas para el desarrollo de las actividades. El 60% de las actividades se realizaron en áreas rústicas, pero sus condiciones aunque fueron evaluadas de regular, no impidieron el desarrollo de dichas actividades. El 20% se realizó en áreas improvisadas con malas condiciones. La calidad de estas actividades también se vio afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

**Instrumento para observar el estado de conservación y funcionamiento de los espacios para las actividades físico-recreativas en sus diversas manifestaciones.**

<b>CRITERIOS DE MEDIDAS</b>				
<b>No</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MAL</b>
1	La posición geográfica está:	Cuando el espacio físico deportivo al aire libre está ubicado en la posición S-N (Sur-Norte) y el techado en la posición O-E (Oeste-Este).	Cuando el espacio físico deportivo al aire libre está ubicado en la posición SO-NE (Suroeste-Noreste) y el techado en la posición NO-SE. (Noroeste-Sureste).	Cuando no se ajusta a las variantes anteriores.
2	La definición del área de juego está:	Cuando el área posee un largo y ancho en correspondencia con las medidas reglamentadas.	Cuando hay una diferencia hasta del 0.5% con el largo y ancho reglamentado.	Cuando hay más de 0.5% de diferencia con el largo y ancho reglamentado.
3	La definición del área de protección está:	Cuando el perímetro exterior al área de juego permite las acciones complementarias de la actividad físico deportiva.	Cuando el perímetro exterior al área de juego disminuye la eficacia de las acciones complementarias de la actividad físico deportiva.	Cuando no existe perímetro exterior al área de juego.

4	La definición del área general está:	Cuando se conciben junto con las áreas de juego y protección 2 m o más antes de los espectadores.	Cuando el área para espectadores se encuentra ubicada 1 m. después del perímetro de protección.	Cuando el área para espectadores comienza inmediatamente después del área de protección.
5	El espacio para competencia está:	Cuando las medidas y conformación del espacio deportivo se corresponden con el reglamento.	Cuando las medidas del espacio deportivo se diferencian del reglamento en menos del 0.5%	Cuando las medidas del espacio deportivo se diferencian del reglamento en más del 0.5%.
6	El espacio para entrenamiento está:	Cuando las características técnicas posibilitan el adiestramiento de la actividad físico-deportiva en condiciones semejantes a las de competencia.	Cuando el estado técnico del espacio permite el adiestramiento, de la actividad físico-deportiva, aunque no en condiciones similares a la competencia	Cuando el estado técnico del espacio no permite el adiestramiento de la actividad físico-deportiva.
7	El espacio apto para la recreación está:	Cuando el espacio, adecuadamente delimitado y señalizado, posibilita la actividad físico-recreativa.	Cuando el espacio delimitado permite la actividad físico-recreativa, pero carece de señalizaciones.	Cuando el espacio para la actividad físico-recreativa no está ni delimitado ni señalizado.
8	Espacio con superficie de cemento está:	Cuando su superficie posee medidas y trazos reglamentados, drenaje y está corrugada.	Cuando su superficie no cumple uno de esos aspectos.	Cuando su superficie no cumple más de uno de esos aspectos.
9	El espacio combinado está:	Cuando las medidas y conformación de los espacios deportivos admiten la práctica de tres o más deportes.	Cuando las medidas y conformación de los espacios deportivos permiten la práctica de solo dos deportes.	Cuando las medidas y conformación del espacio no admiten más de un deporte.
10	La protección general del espacio está:	Cuando posee entradas y salidas controladas y cercado perimetral.	Cuando no posee entradas y salidas controladas pero si cercado perimetral.	Cuando no posee entradas y salidas controladas ni cercado perimetral.
11	El mantenimiento del espacio, aditamento e implemento deportivo está:	Cuando se han cumplido todas las tareas previas al desarrollo de una determinada actividad físico-deportiva.	Cuando se observan dificultades pero se puede desarrollar una determinada actividad físico-deportiva.	Cuando los incumplimientos en las tareas de mantenimiento no permiten la práctica de determinada actividad físico-deportiva.

**Tabla 1- Resumen de las actividades observadas:**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del Lugar	1	20	3	60	1	20
	b-Participación	–	–	3	60	2	40
	c- Organización	1	20	3	60	1	20
	d-Aceptación	2	40	2	40	1	20

#### **2.4 Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los adolescentes**

La encuesta (anexo2) se les aplicó a 35 adolescentes que representan el 100% de la muestra seleccionada, los resultados obtenidos se describen a continuación:

Pregunta #1: ¿Tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona?

El 62,8%, (22 encuestados) dice que no y el 37,2% (13 encuestados) afirma.

Pregunta # 2 De las siguientes actividades físico-recreativas, marque con una X en cuáles prefiere participar.

De manera general se pudo apreciar que:

- 13 de los encuestados, que representan el 37,2 % del total de la muestra, prefieren participar en los festivales deportivos recreativos.
- 7 de los encuestados (que representan el 20%) seleccionaron los juegos de mesa.
- 4 de los encuestados (que representan el 11,4%) prefieren participar en los torneos deportivos.

- 5 de los encuestados que representan el 14,2% del total de los adolescentes encuestados, prefieren los juegos tradicionales.
- 3 de los encuestados (que representan el 8,5%) prefieren juegos pre-deportivos.
- 3 de los encuestados (que representan el 8,5%) prefieren participar en actividades culturales.

**Tabla 2- Resumen de las actividades de preferencia**

<b>Actividades</b>	<b>Muestra</b>	<b>preferencia</b>	<b>%</b>
Juegos predeportivos	35	13	37,2%
Planes de la calle		-----	-----
Torneos deportivos		7	20%
Festivales deportivos recreativos		4	11,4%
Actividades culturales		5	14,2%
Juegos de mesa		3	8,5%
Maratones		-----	-----
Juegos tradicionales		3	8,5%
Competencia de bicicleta		-----	-----

Pregunta # 3: ¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas? En esta pregunta, 29(que representan el 82,5%) dicen que no y afirman que si 6 (que constituyen el 17,1%).

Pregunta # 4: ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico-recreativas? Responden Semanal 2, que representan el 5,7%; Mensual 25, que representan el 71,4%; Ocasional 8, que representan el 22,8%. En estas respuestas resalta la poca sistematicidad de las actividades en la zona, no cumpliendo lo establecido por parte de los profesores.

Pregunta # 5: ¿Cuál es el horario que ustedes prefieren para realizar las actividades físico-recreativas? (Mañana), (Tarde), (Noche).

Los 35 adolescentes prefieren la tarde y la noche, lo que implica que el horario no es impedimento para realizar las actividades.

Pregunta # 6: ¿Se divulgan las actividades físico-recreativas en la zona?

El 87,5% (30 de los encuestados) plantea que las actividades que se realizan en la zona no se divulgan con sistematicidad, lo que limita la participación de los adolescentes en las mismas; 5 de los encuestados que representan el 14,2% del total de adolescentes encuestados plantean que las actividades se divulgan.

Pregunta # 7: ¿Valore usted el trabajo de los directivos de la zona?

El 85,2 % (30 de los encuestados), valora de Mal el trabajo de la dirección de la zona del Consejo Popular en la recreación; 4 de los encuestados, que representan el 12,2% lo valoran de Regular, y 1 de los encuestados, que representan el 2,6%, lo valoran de Bien.

Estas respuestas están condicionadas por las insuficiencias detectadas anteriormente, en cuanto a las malas condiciones de los terrenos, la insuficiencia de medios, la poca sistematicidad en la realización de las actividades, así como la escasa motivación y la falta de calidad, etc., que atentan contra el buen aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la zona.

Pregunta # 8: Referida al tiempo disponible para la realización de las actividades, 30 de los encuestados, que representan el 85.2 %, consideran que tienen mucho tiempo disponible para la realización de las actividades; 5 de los encuestados, que representan el 14.2 %, consideran que tienen poco tiempo disponible para realizarlas. A partir de los resultados obtenidos en la pregunta 8, se pasó al estudio del presupuesto de tiempo con el objetivo de constatar el tiempo libre con el que podían contar realmente los adolescentes seleccionados, para la realización de las actividades físico-recreativas. Los resultados de este estudio se analizarán posteriormente, en su momento.

## 2.5 Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación

**Tabla 3- Resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación**

Preguntas	Cantidad	Si	%	No	%
1- ¿Conoce acerca del tipo de actividades recreativas que realizan los adolescentes en esta zona?	2	2	100%		
2- ¿Conoce la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los adolescentes?	2	1	50%	1	50%
3- ¿Se orienta usted por orientaciones metodológicas de las actividades recreativas que se les ofertan a adolescentes?	2	2	100%		
4- ¿Le gusta participar con ellos en las actividades recreativas que oferta?	2	1	50%	1	50%
5 -¿Se siente motivado por la actividad que usted realiza?	2	1	50%	1	50%

## 2.6 Análisis del resultado de las encuestas aplicadas a los informantes claves

Se realizó una entrevista a los informantes claves, cuyos resultados se evidencian en los aspectos relacionados con el conocimiento, participación en las actividades físico-recreativas, frecuencia de actividades, medios con que cuenta, las

insuficiencias detectadas en la observación relacionada con la organización, calidad, participación en las actividades físico-recreativas, aceptación y condiciones del terreno.

En la misma se pudo comprobar que:

- 4 informantes, que representan el 80% de la muestra seleccionada, plantean tener desconocimiento del plan de actividades físico-recreativas.
- 1 de los informantes, que representa el 20%, domina el plan de actividades físico-recreativas.
- 4 informantes, que representan el 80%, plantean que las actividades que se realizan no son de interés para los adolescentes, pues no están en correspondencia con sus características psicopedagógicas
- 1 informante, que representa el 20%, plantea que las actividades que se realizan son de interés para los adolescentes.
- 3 informantes, que representan el 60%, plantean que no participan en la organización de las actividades físico-recreativas.
- 2 informantes, que representan el 28.6%, plantean que participan en la organización de las actividades físico-recreativas.
- 4 informantes, que representan el 80%, plantean que la frecuencia con que se realizan las actividades no es adecuada.
- 1 informantes, que representan el 20%, plantean que las actividades físico-recreativas se realizan de manera ocasional.
- 3 informantes, que representan el 60%, plantean que la comunidad no cuenta con los medios necesarios para la realización de las actividades físico-recreativas.
- 2 informantes, que representan el 42.9%, plantean que los medios con los que cuenta la zona para la realización de las actividades físico-recreativas son insuficientes, lo que provoca desorganización y falta de interés en los adolescentes.

**Tabla 4 -Resultado de las encuestas realizadas a los informantes claves.**

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		SI	%	NO	%
5	¿Conoce el plan de actividades físico recreativas que se oferta?	4	80	1	20
	¿Se realizan actividades de interés para los adolescentes?	4	80	1	20
	¿Participa en la organización de las actividades físico-recreativas?	3	.60	2	40
	¿Considera usted que la frecuencia de realización de las actividades físico- recreativas es adecuada?	4	80	1	20
	¿Cuenta la zona con los medios suficientes para la realización de las actividades?	3	60	2	40

### **2.7 - Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semanas) de la muestra estudiada, según resultados del auto registro de actividades**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada arrojó, en primer lugar, la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semanas, en cada uno de los rubros o actividades, tal y como se puede apreciar en la tabla 5.

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades de la muestra de adolescentes, se pudo observar que el tiempo libre como promedio los días entre semana es de 5 horas y 10 minutos. Se aprecian en primer orden las necesidades biológicas con 10 horas; después el estudio con 6 horas y 30 minutos; le sigue la transportación con 1 hora y 30 minutos, esto está dado porque los adolescentes tienen que esperar un transporte para trasladarse hasta sus viviendas; las



actividades de compromiso social con 0:30 minutos, ya que su compromiso social es estudiar; por último las tareas domésticas con 0:20 minutos.

**Tabla 5 –Resultados del presupuesto de tiempo de los adolescentes**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GENERALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>35</b>	Trabajo o Estudio	<b>6:30</b>
	Transportación	<b>1:30</b>
	Necesidades Biológicas	<b>10:00</b>
	Tareas Domésticas	<b>0:20</b>
	Actividades de Compromiso Social	<b>0:30</b>
	Tiempo Libre	<b>5:10</b>
	<b>Total</b>	<b>24h</b>

### **2.8 Principales actividades realizadas en el tiempo libre, según los resultados del auto- registro de actividades**

Como se refleja en la tabla siguiente, las principales actividades a realizar en las 5 horas y 10 minutos del tiempo libre promedio son: participar en actividades deportivas, 1 hora; ver televisión, 1 hora; escuchar música, 1 hora; conversar con los amigos, 30 minutos, al igual que estudiar; ir a fiestas, 40 minutos; participar en juegos de mesa, 10 minutos; por último, dedican 20 minutos a otras actividades. De manera general los adolescentes invierten el mayor tiempo en realizar actividades físico-recreativas, ver televisión y escuchar música.

**Tabla 5 -Resultados del auto- registro de actividades**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
35	Participar en juegos de mesa	0.10
	Ver televisión	1.00
	Escuchar música	1.00
	Estudiar	0.30
	Participar el actividades deportivas	1:00
	Conversar con los amigos	0:30
	Ir a fiestas	0.40
	Otras actividades	0.20
		<b>Total: 5:10</b>

### **Capítulo 3: Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años. Valoración de la propuesta.**

En la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años, tuvimos en cuenta la edad, sexo, gustos, preferencias, así como los aspectos biofisiológicos y psicológicos, la disposición para realizar las actividades, las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba. Está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, teniendo en cuenta ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes, quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- La propuesta permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos (Flexibilidad).

Mediante las diferentes actividades físico-recreativas propuestas, se efectúa en diferentes oportunidades la transmisión cultural de generación a generación, favoreciendo su práctica y el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre-hijo-amigos. Las actividades físico-recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la

interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son parte de los instrumentos que estimulan y propician la participación, para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia y a la interiorización del mismo.

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento, para otros las actividades físicas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo.

En la propuesta del plan de actividades físico-recreativas se tuvo en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter educativo.
2. Principio de la asequibilidad
3. Principio del carácter científico
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

El cumplimiento de estos principios en la realización de la propuesta propició dar tratamiento con rigor científico a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes de 12 a 14 años , atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.

### **3.1 Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas**

El autor de la investigación asume los siguientes criterios para definir plan de actividades físico-recreativas cuando se refiere a todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada Consejo Popular, barrio, territorio etc. ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación. Así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversa, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

### **Nombre del plan: A divertirse**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Contribuir a la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Aumentar la participación de los adolescentes de 12 a 14 años en las actividades físico-recreativas, diversificando desde la comunidad la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.
2. Mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes de 12 a 14 años mediante la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles en la comunidad, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes.

4. Favorecer el desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes de 12 a 14 años desde la realización de actividades físico-recreativas.

### 3.2 Propuesta del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Frecuencia
1	Ciclismo popular	Área del 9 planta	X		Mensual
2	Actividades Culturales (Música y bailes)	Área del 9 planta		X	Mensual
3	Fútbol Vallita	Área de fútbol	x	x	Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones o canchas	x	x	Semanal
5	Bailo terapia masiva	Consejo Popular		x	Semanal
6	Plan de la calle	Áreas recreativas	x		Semanal
7	Simultánea de Ajedrez	Área del 9 planta	x		Trimestral
8	Torneo relámpago de dominó	Área del 9 planta	x		Mensual
9	Festival Deportivo-Recreativo	Área del 9 planta	x		Mensual

#### Actividad No 1 Ciclismo Popular

**Nombre:** A pedalear

**Objetivo:** Pedalear a una distancia de 50 m haciendo énfasis en el respeto a las reglas orientadas.

**Desarrollo:** Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

**Reglas:** No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de los manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

**Medios:** Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

## **Actividad No 2 Actividades Culturales (Música y bailes)**

**Nombre: Bailando soy feliz**

**Objetivo:** Bailar pasando la escoba respetando su pareja de baile.

**Desarrollo:** Este juego se realizará en forma de círculo y según se baile se pasa una escoba por las manos de los competidores, al parar la música quien quede con la escoba en la mano sale del juego y ganará quien quede solo al final.

**Reglas:** Participarán hasta 20 miembros, no se puede dejar caer la escoba al piso, no se le debe tirar la escoba al compañero y en el caso que dos compañeros queden agarrando la escoba, continúa el juego.

**Medios:** Escoba, área y equipo de música.

## **Actividad No 3 Fútbol Vallita**

**Nombre: Mi equipo es el ganador**

**Objetivo:** Jugar Fútbol vallita anotando el gol a la altura de la rodilla.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes), a dos tiempos de 10´ con 5´ de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en estos tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5´ y de persistir seguirá a tiros de penales, esta actividad se realizará dentro del área rústica de la Circunscripción.

**Regla:** Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Vallitas, silbato y balón de fútbol

#### **Actividad No 4 Campeonato de Voleibol**

**Nombre:** A jugar

**Objetivo:** Ejecutar partidos de voleibol a partir del cumplimiento del sistema moderno a tres set.

**Desarrollo:** Este campeonato se desarrollará a lo largo de tres meses, jugando todos los sábados en horario de la mañana, se jugará en el terreno del Semi-internado "Antonio Guiteras Holmes" donde participarán adolescentes entre 12 a 14 años de edad, dicho campeonato se realizará por el sistema de doble eliminación, donde nos permitirá realizar una mayor cantidad de juegos por un sistema más justo.

**Regla:** Se jugará por el sistema moderno de reglamentación del voleibol internacional.

**Medios:** Balón de voleibol, silbato, net.

#### **Actividad No 5 Bailo terapia masiva**

**Nombre:** Bailemos todos

**Objetivo:** Bailar diferentes ritmos utilizando los pasos básicos.

**Desarrollo:** La actividad se desarrollará en el área del 9 planta, la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes de 12 a 14 años de edad, se propiciará un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 45 minutos, su frecuencia será semanal.

**Medios:** Equipo de música y pañuelos.

#### **Actividad No 6 Plan de la Calle**

**Programa A Jugar**



**Nombre: Todos a jugar**

**Objetivo:** Competir en las diferentes actividades respetando las reglas orientadas.

### 1<sup>er</sup> juego

**Nombre: Carrera en zig-zag**

**Desarrollo:** Compiten 10 adolescentes por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben pasar entre los obstáculos situados en el terreno hasta pasar todos los integrantes y gana el que primero termine.

**Reglas:** Los adolescentes no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un batón o con una palmada.

**Medios:** Conos y silbato.

### 2<sup>do</sup> juego

**Nombre: Conducción del balón (30´)**

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón a manera de fútbol entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe patear el balón desde el principio hasta el último obstáculo, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### 3<sup>er</sup> juego

**Nombre: Driblin con obstáculo**

**Desarrollo:** Este juego consiste en la conducción del balón con la mano entre obstáculos.

**Reglas:** No se debe llevar el balón en la mano, hay que driblar, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato

**Medios:** Balón, silbato y conos.

### 4<sup>to</sup> juego

**Nombre: Busca tu número**

**Desarrollo:** El juego consiste en ir sacando en forma ascendente los números que se encuentran situados al final del terreno y concluye cuando están en el orden indicado.

**Reglas:** No se debe sacar un número que no corresponda, al final los niños deben formar en el orden en que se pide la numeración, el juego se inicia al sonido del silbato.

**Medios:** Caja pequeña con 10 números de cartón, silbato y 2 banderas.

### **5<sup>to</sup> juego**

**Nombre: Carrera de velocidad**

**Desarrollo:** 3 equipos de 10 competidores, se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculos a una distancia de 30 m.

**Reglas:** Los competidores no deben salir hasta tanto no halla llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás del equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores.

**Medios:** Banderas, batón y silbato

### **Otras actividades del Plan de la Calle**

**Nombre: Tracción de la soga**

**Desarrollo:** Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

**Reglas:** No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

**Medios:** Soga y silbato.

**Nombre: Juegos de mesa**

Dama, Dominó, Parchí, Dama China, Ajedrez

**Objetivo:** Realizar el juego limpio respetando las reglas orientadas.

**Desarrollo:** Estos juegos se realizarán de forma tradicional (Dominó) 55 fichas, se delimitará el área para cada juego, se jugará en parejas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, los jugadores a participar podrán ser de cualquier edad, se utilizará un árbitro en cada mesa del área.

**Reglas:** En la Dama, el Ajedrez y el Parchí se jugará a 30´ y ganará el que mayor cantidad de piezas tenga.

**Medios:** Mesas, sillas, tableros y juegos de dama, parchi y ajedrez

### **Actividad No.7 Simultánea de ajedrez.**

**Nombre: Necesito pensar bien**

**Objetivos:** Ampliar los conocimientos sobre aspectos básicos del ajedrez, así como su desarrollo en Cuba.

**Desarrollo:** Esta se desarrollará en el área del 9 planta con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultáneas las desarrollarán adolescentes que dominen este deporte, las tablas pondrán ser conveniadas entre los jugadores si estos lo desean, se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba.

### **Actividad No 8 Torneos relámpagos de dominó.**

**Nombre: Yo soy el ganador**

**Objetivo:** Jugar dominó de manera sana obedeciendo las reglas orientadas.

**Desarrollo:** La actividad se concibe partiendo de que es un juego para 4 jugadores, en el que se emplean 55 fichas ,se celebrará con una frecuencia mensual en el horario de la mañana con una duración de no mas de tres horas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, lugar de su realización será en el área del 9 planta, se colocarán 4 mesas, toda la actividad la dirigirán los promotores del INDER, estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando los resultados de los partidos , estos jugarán a 150 puntos, las datas que resulten tablas su resultado en la próxima se contará doble, siendo el salidor la pareja que lo había hecho anteriormente.

**Reglas:** El que haga fraude pierde y gana la pareja contraria, se jugará a 150 puntos con 10 fichas, el primer pase vale doble.

**Medios:** 4 mesas, sillas y juegos de dominó.

## **Actividad No.9 Festival Deportivo-Recreativo**

**Nombre:** Necesito ayuda

**Objetivo:** Fortalecer las relaciones sociales a partir de la diversidad de actividades físico- recreativas ofrecidas y las exigencias de la comunidad.

**Desarrollo:** Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el área del 9 planta, además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

### **Área No. 1**

**Nombre:** Pelota mano

**Desarrollo:** Juegan 2 equipos, uno a la ofensiva y otro a la defensiva con dos bases, delimitando el terreno al ancho de la calle.

**Reglas:** Gana el equipo que primero haga 5 carreras, el foul lo delimitan las bases, jugarán 5 participantes por equipo, eliminación sencilla y se jugará con un árbitro.

**Medios:** Pelota de goma y silbato.

## **Área No.2 juegos pre-deportivos**

### **1<sup>er</sup> juego**

**Nombre:** Voleibol

**Desarrollo:** El juego se realizará con cuatro integrantes por cada equipo, eliminación sencilla, un set a 15 tantos.

**Regla:** Se jugará a 15 minutos el set, la net estará a una altura de 150 m y el juego comienza y termina al sonido del silbato.

**Medios:** Net, balón de voleibol, silbato.

### **2<sup>do</sup> juego**

**Nombre:** Baloncesto 3 contra 3

**Desarrollo:** Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

**Reglas:** El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

**Medios:** Balón, silbato y aro

## **Área No. 3 juegos tradicionales**

Trompo, chinatas, Kimbumbia, Suiza.

**Desarrollo:** Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

**Reglas:** Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores, participarán niños y jóvenes en correspondencia con la cantidad de medios.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, la propuesta de actividades físico-recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y

14 años de edad, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades físico-recreativas, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida más sanos.

### **3.3 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en la comunidad.**

#### **Opinión de los especialistas**

Después de haber realizado un profundo análisis del plan de actividades físico-recreativas propuesto por el autor de la investigación, en vista a superar las vías existentes para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, se valoró por parte de diferentes especialistas la eficacia de la propuesta, participando de forma activa siete especialistas.

A partir de los diferentes análisis realizados sobre la aplicabilidad de la propuesta, todos los encuestados coinciden con su fácil aplicación, por lo que los especialistas consideran de gran efectividad el plan de actividades físico-recreativas propuesto, declaran que la oferta no requiere de gastos económicos ni de equipos sofisticados, así como de áreas específicas en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas.

Según los especialistas la propuesta es de gran relevancia social y sus efectos positivos satisfacen las necesidades psicológicas, sociales y biológicas de los adolescentes, además favorece el desarrollo de la comunidad. A partir de toda la información recogida a través de la aplicación de los diferentes instrumentos y los criterios de los especialistas, se arribaron las siguientes conclusiones:

- La propuesta tuvo una gran aceptación por los adolescentes de 12 a 14 años seleccionados para el desarrollo de la investigación en todas sus etapas.
- Las actividades físico-recreativas propuestas permiten lograr la socialización del grupo desde su propio desarrollo.
- Se logra un mayor enriquecimiento de la comunicación interpersonal entre los adolescentes durante el tiempo de realización de las actividades y fuera de este.
  
- Satisface las necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años desde la comunidad.
- El plan de actividades físico-recreativas está aprobado por la familia y otros especialistas del consejo popular.
- Se logra una transformación del modo de actuación de los adolescentes, aumentando su autoestima y la satisfacción espiritual del individuo.
- Las actividades físico-recreativas propuestas propician un intercambio dinámico y recíproco entre los miembros del grupo, actuando como receptores activos.
- Se logra una transformación de la comunidad.
- La propuesta satisface una necesidad existente en la comunidad y aporta los elementos fundamentales para su extensión a otras.
- La propuesta mejora la ocupación del tiempo libre de los adolescentes desde el espacio comunitario.

**Tabla- Datos de los especialistas**

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Nivel profesional	Ocupación actual
Elia Ledesma González	42 años	Licenciada y Master en actividad física	Metodóloga municipal Cultura Física
José Manuel Vives	32 años	Licenciada y Master en actividad física	Profesor de recreación
Yoel Espinosa Espinosa,	7 años	Licenciado en Cultura Física	Profesor de recreación
Silvio Rivera Català	15 años	Licenciado en Cultura Física	Metodólogo municipal de recreación
Emilio González González,	27 años	Licenciado y Master en actividad física	Profesor de recreación
Yankiel Friol Hernández	10 años	Licenciado en Cultura Física	Profesor de recreación
Robert González Serrano	10 años	Licenciado y Master en actividad física	subdirector

**Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas en la comunidad.**

Después de poner en práctica el plan de actividades físico-recreativas en la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez, se observaron cinco actividades con el objetivo de medir diferentes indicadores para valorar su utilidad en la comunidad.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla, de las cinco actividades observadas cinco representando el 100 % están evaluadas de bien en el aspecto



relacionado con las condiciones del lugar, cuatro de las actividades representando un 80% fueron evaluadas de bien en cuanto a la participación de los adolescentes en las mismas, una de ellas para un 20% estuvo evaluada de regular, cinco de las actividades se evaluaron de bien para un 100% referido a la organización de las mismas, cinco de las actividades observadas se evaluaron de bien en cuanto a la aceptación de los adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a la comunidad objeto de investigación, representando el 100%. **(Ver anexo10 y 11)**

Los resultados de la observación muestran de manera clara el mejoramiento de la comunidad para la realización de actividades físico-recreativas, el nivel de aceptación y participación de los adolescentes de 12 a 14 años aumentó considerablemente a partir del conocimiento de las actividades propuestas, además se pudo observar la aceptación de los miembros de la comunidad en las cinco actividades observadas, cinco para un 100% contaron con el apoyo del presidente del CDR, secretaria de la FMC y padres de los adolescentes.

Se aplicó una encuesta final a los adolescentes y los resultados obtenidos reflejan un aumento de las preferencias, conocimientos y aceptación por las actividades físico-recreativas. **(Ver anexo 12)**

Los resultados finales de la encuesta arrojó un aumento considerable en los siguientes parámetros, el conocimiento de las actividades aumento a un 95 %,la preferencia de las mismas a un 100 %,la variabilidad de las actividades ascendió a un 92 % y la frecuencia incremento a un 85%.

**Resumen de las actividades observadas después de aplicar el plan  
propuesto:**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del lugar.	5	100	-	-	-	-
	b-Participación.	4	80	1	20	-	-

c- Organización.	5	100	-	-	-	-
d-Aceptación de los adolescentes.	5	100	-	-	-	-
e-Aceptación de los miembros de la comunidad.	5	100	-	-	-	-

. Este plan de manera general se fundamenta a partir de los siguientes principios:

- **PRINCIPIO DE CARÁCTER PARTICIPATIVO.** Es el proceso de apropiación del contenido teórico y práctico que permite enriquecer los saberes para dirigir de manera novedosa las actividades, donde los participantes deben plantear todos los criterios, opiniones y sugerencias para perfeccionar los mismos. El coordinador debe lograr la participación de todos, y tener una buena comunicación así como saber escuchar los diferentes criterios.
- **ENFOQUE COMUNICATIVO.** Presupone una comunicación interactiva entre los implicados en el plan de actividades físico-recreativas, en tanto se crea un clima afectivo dentro de un proceso dialógico que propicia las condiciones para el buen trabajo en la comunidad.
- **PRINCIPIO DE LA FLEXIBILIDAD METODOLÓGICA:** En función de alcanzar los objetivos previstos para cada actividad, se hace necesario que se seleccionen de manera creadora los métodos, procedimientos y medios de enseñanza que sean más eficaces para desarrollar con éxito las actividades.
- **EL PRINCIPIO DE LA COMUNICACIÓN DIALÓGICA:** En su sentido más amplio, es cumplimentado en todas las acciones de la estrategia por el empleo del diálogo, el entendimiento, la comprensión, el intercambio, la reflexión, la armonía, la cohesión de las ideas, y conocimientos y las

acciones de mediación en la gestión del vínculo. Por lo que se precisa de una buena y fluida comunicación.

- **CARÁCTER INDIVIDUAL Y DIFERENCIADO.** Se debe tener presente la caracterización de los adolescentes en la planificación y el desarrollo de las actividades del plan, a partir de sus posibilidades y potencialidades.
- **CARÁCTER DESARROLLADOR.** Condiciona el sistema de preparación del personal, al aseguramiento de las condiciones para alcanzar la optimización de la educación en las condiciones concretas de cada institución, mediante la actividad científica como vía estratégica para ello. Porque se cumple con el planteamiento Vigoskyano pues constituye la vía mediatizadora esencial para la apropiación de conocimientos, habilidades, normas de relación emocional, de comportamiento y valores, legadas por la humanidad, que se expresan en el contenido de enseñanza, en estrecho vínculo con el resto de las actividades adquiriendo conocimiento mediante los talleres, es muy importante la consideración de dos estadios en la actividad humana, uno de los cuales se caracteriza por lo que la persona es capaz de hacer con ayuda de otras personas, y otro por lo que puede hacer de forma independiente (la distancia entre estos dos estadios es a lo que se ha llamado “zona de desarrollo próximo”). Para este autor el aprendizaje es una actividad social: de producción y reproducción del conocimiento mediante la cual el activista asimila los modos sociales de actividad y de interacción por tanto cuando el activista reciba los talleres diseñados existirá mayor independencia en el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad pasando del nivel real al nivel de desarrollo potencial donde se adquiere el carácter desarrollador que se aspira.

## CONCLUSIONES

1. El análisis de los principales fundamentos teóricos, sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, evidencia la necesidad de proponer alternativas que promuevan la participación activa de los adolescentes, en aras de influir favorablemente en el desarrollo de su personalidad integral desde la comunidad a partir de sus exigencias recreativas.
2. A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico se pudo constatar que existen dificultades en la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez, en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en el proceso de recreación comunitaria, ya que a pesar de existir los programas, son insuficientes las actividades físico-recreativas que se ofrecen para satisfacer sus necesidades recreativas.
3. La elaboración del plan de actividades físico- recreativas establece una opción que propone nuevos espacios para la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años, en la zona #53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez, teniendo en cuenta sus intereses y carencias recreativas.
4. La evaluación práctica del plan de actividades físico-recreativas en la zona # 53 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez manifestó su beneficio en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años como una opción sana, contribuyendo a la formación integral de su personalidad desde la comunidad, aumentando la participación en las mismas y el desarrollo de la comunidad.

## **RECOMENDACIONES**

1. Profundizar en los estudios sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes mediante actividades físico- recreativas, con el objetivo de lograr la formación integral de su personalidad desde la comunidad.
2. Poner en práctica el plan de actividades físico-recreativas en la comunidad objeto de investigación por un tiempo más prolongado.

## Bibliografía

1. Arias Herrera, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 134 p.
2. Avendaño, R. M. (1988) Una Escuela Diferente.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Andrade de Melo, V. Y de Drummond, E. (2003) Introducción al ocio. Barueri Brasil, Editora Menole Ltda.
4. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
5. Bermúdez Serguera, R. (1996) Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Betancourt Morejón J. (1997) Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana, Editorial Academia.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. New York, RUSELL SAGE Foundation..
9. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona, Editorial Paidotribo.
11. Caivano, F. (1987) El ocio. **En:** Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, p.: 373-389.
12. Casals, Nora (2000) La recreación y sus efectos en espacios periurbanos.
13. Caride, J. (1997) Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. **En** TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Barcelona, Editorial Ariel S.A. p. : 41– 60.

14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. México, Editorial Mungía y Hnos.- Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
15. CITMA (1996) [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana .
16. Cuétara López, R. (1999) Didáctica de los Estudios Locales. La Habana: [Pedagogía](#) '99.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial . Universidad de Deusto.
18. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium.
19. Daltel W. (1976) Juegos Recreativos. Berlín, Editorial Tribore. 136 p.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
21. DIRECCION NACIONAL RECREACION del INDER: "DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid, Editorial Nacional.
23. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. **En:** J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
24. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
25. Educación Superior (1999) Colectivo de autores "Temáticas gerenciales cubanas" Ciudad de La Habana,
26. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. [Revista digital E.F. deportes](#) (España)
27. Gabuelsen, A. y C. Holtzer (1971). Educación al aire libre. Buenos Aires, Editorial Troquel.

28. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
29. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
30. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". **En:** Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
31. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid,: Editorial Popular.
32. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" **En:** Apunts Educación Física. Barcelona, (37) : 58-67. INEFC.
33. Hernández Mendo, A. (2002) . Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina) 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre).
34. Internetlink:<http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>.  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
35. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
36. Martí Pérez, José (1999) "La Edad de oro". La Habana, Cuba.
37. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" **En:** Apunts d'Educació Física. (Barcelona) (4) 9-17 p. INEFC.
38. \_\_\_\_\_. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Revista Tema (La Habana) (49) : "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
39. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid, Librerías deportivas Esteban Sanz.



40. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
41. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". La Habana, Editora Política.
42. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
43. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
44. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editora Nacional.
45. Lares, A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela, Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
46. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid, Escuela Española.
47. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
48. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
49. Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
50. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, (114) : 79-81.
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona, Humanitas.
52. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. **En:** Comunidad Educativa, mayo, 6-9.

53. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Pérez Sánchez, Aldo. (2005). Recreación. fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
55. \_\_\_\_\_. (2002). Tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de latinoamerica de tiempo libre y recreación.
56. Pedraz, M. V. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p.. 5
57. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
58. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de Pedagogía Social. (Universidad de Murcia) (4).(En prensa)
59. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La Pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
60. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario). La Habana, Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 168p.
61. Ramos, Alejandro E. y otros. (1999) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
62. Ramos, Rodríguez, A. (2001) . Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
63. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

64. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
65. Ruiz, J. M. E. García y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. España, Universidad de Almería.
66. Tabares, F. (2005) Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7.
67. \_\_\_\_\_. (2005) El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto.
68. \_\_\_\_\_. (2005) Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo APRENDER JUGANDO. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto.
69. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
70. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación, Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
71. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
72. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

## **ANEXOS**

### **ANEXO .1**

#### **Guía de observación**

1. Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes.
2. Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas con que cuenta la circunscripción.
3. Condiciones de las áreas para su explotación.

### **ANEXO .2**

#### **Encuesta a los adolescentes**

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, por lo que contamos con su colaboración.

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

#### **OBJETIVO**

Valorar el grado de dominio que tienen los adolescentes acerca de la ocupación del tiempo libre.

## CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1. ¿Tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona?
2. De las siguientes actividades físico-recreativas, marque con una X en cuáles prefiere participar.
  - festivales deportivos recreativos
  - juegos de mesa
  - torneos deportivos
  - juegos tradicionales
  - juegos pre-deportivos.
  - actividades culturales
3. ¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas?  
\_\_\_ Si \_\_\_ No
4. ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico- recreativas?  
I  
Semanal\_\_\_ Mensual \_\_\_ Ocasional\_\_\_\_\_
5. ¿Cuál es el horario que ustedes prefieren para realizar las actividades físico-recreativas?  
Mañana\_\_\_ Tarde\_\_\_ Noche \_\_\_
6. ¿Se divulgan las actividades físico-recreativas en la zona?  
  
Si\_\_\_ No\_\_\_
7. ¿Valore usted el trabajo de los directivos de la zona?  
  
Mal\_\_\_ Regular Bien\_\_\_

### ANEXO .3

#### Encuesta a los profesores de recreación

**OBJETIVO;** Constatar el nivel de preparación que tienen los técnicos de recreación para desarrollar las actividades físico- recreativas en los jóvenes.

Estimados técnicos de la recreación, nos encontramos desarrollando una investigación sobre la actividad físico-recreativa que reciben los adolescentes. Su criterio será punto de partida y análisis para perfeccionar nuestro trabajo. Muchas gracias.

#### CUESTIONARIO

Nivel escolar:

Años de experiencia laboral.

Años de experiencia en la labor:

1- ¿Conoce acerca del tipo de actividades recreativas que realizan los adolescentes en esta zona?

2- ¿Conoce la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los adolescentes?

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

3- ¿Se orienta usted por orientaciones metodológicas de las actividades recreativas que se les ofertan a adolescentes?

4- ¿Le gusta participar con ellos en las actividades recreativas que oferta?

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

5 -¿Se siente motivado por la actividad que usted realiza?

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

### ANEXO. 4

#### Encuesta al Presidente del Consejo Popular y Presidentes de CDR

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

## OBJETIVO

Valorar el grado de conocimiento que tienen el Presidente del Consejo Popular y los Presidentes de CDR acerca de la realización de actividades físico – recreativas en la comunidad.

## CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Nombre:

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

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce el plan de actividades físico- recreativas que se oferta?

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

2. ¿Se realizan actividades de interés para los adolescentes?

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

3. ¿Participa en la organización de las actividades físico-recreativas?

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

4. ¿Considera usted que la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas es adecuada?

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

5. ¿Cuenta la zona con los medios suficientes para la realización de las actividades?

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

## ANEXO. 5

### Resultado de las actividades observadas

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	1. Condiciones del lugar	1	20	3	60	1	20
	2. Participación	–	–	3	60	2	40
	3. Organización	1	20	3	60	1	20
	4. Aceptación	2	40	2	40	1	20

## ANEXO.6

### Resultado de las observaciones a las áreas o instalaciones deportivas

No	Instalaciones	Cantidad	Oficiales		
			B	R	M
1	Voleibol	2	1	1	-
2	Baloncesto	1	1	-	-
			Rústicas		
3	Fútbol	2	1	1	
4	Voleibol	1		1	
Total		6	3	3	-



## ANEXO. 7

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

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>35</b>	Trabajo o Estudio	6.30
	Transportación	1.30
	Necesidades Biofisiológicas	10.00
	Tareas Domésticas	0.20
	Actividades de Compromiso Social	0.30
	Tiempo Libre	<b>5.10</b>

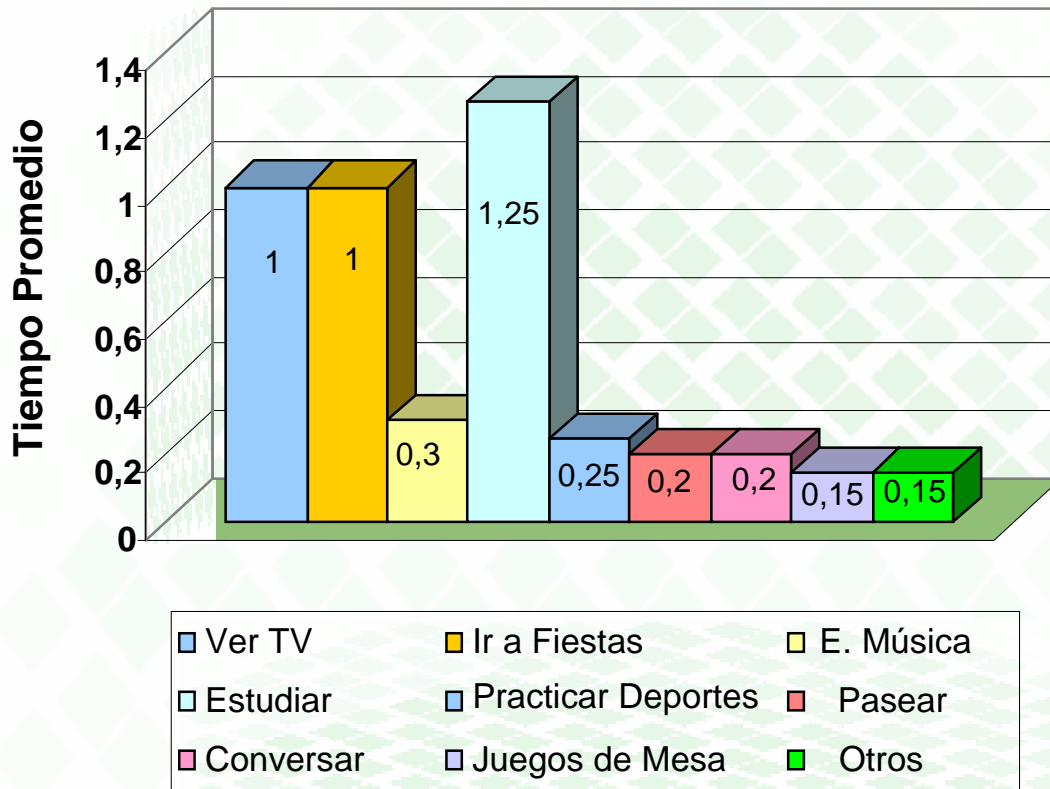
## ANEXO.8

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

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>35</b>	Ver Televisión	1.00
	Ir a fiestas	1.00
	Escuchar música	0.30
	Estudiar	1.25
	Practicar deportes	0.25
	Pasear	0.20
	Conversar	0.20
	Juegos de Mesa	0.15
	OTRAS	0.15
	<b>TOTAL</b>	<b>5.10</b>

## ANEXO.9

Principales actividades que realizan los adolescentes en el Tiempo Libre



## ANEXO.10

### Guía de observación final

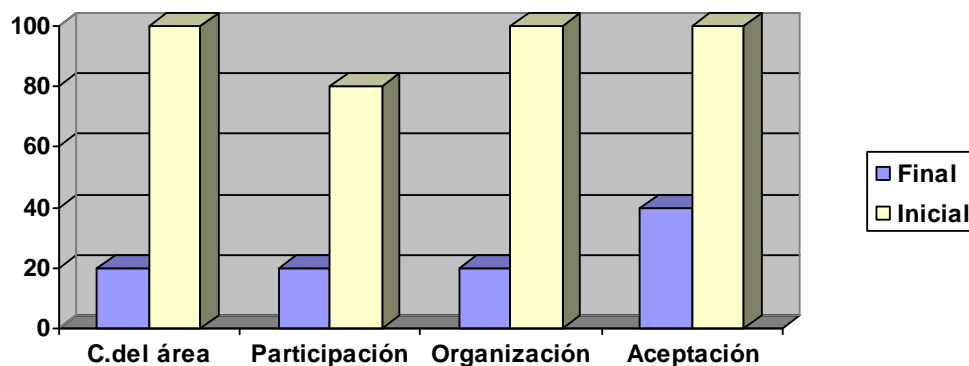
1. Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas con que cuenta la circunscripción. Condiciones de las áreas para su explotación.
2. Participación.
3. Organización.
4. Aceptación de los adolescentes.
5. Aceptación de los miembros de la comunidad.

### Resumen de las actividades observadas después de aplicar el plan propuesto:

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del lugar.	5	100	-	-	-	-
	b-Participación.	4	80	1	20	-	-
	c- Organización.	5	100	-	-	-	-
	d-Aceptación de los adolescentes.	5	100	-	-	-	-
	e-Aceptación de los miembros de la comunidad.	5	100	-	-	-	-

## ANEXO.11

**Comparación entre los resultados iniciales y finales de la observación a las actividades físico-recreativas.**



## ANEXO .12

### Encuesta a los adolescentes

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, por lo que contamos con su colaboración.

Necesitamos de usted su mas decidido apoyo al responder el presente cuestionario ya que con ello está cooperando con el desarrollo del proceso investigativo.

Muchas gracias

### OBJETIVO

Valorar el grado de dominio que tienen los adolescentes acerca de las actividades físico-recreativas.

## CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1. ¿Tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona?
2. De las siguientes actividades físico-recreativas, marque con una X en cuáles prefiere participar.
  - festivales deportivos recreativos
  - juegos de mesa
  - torneos deportivos
  - juegos tradicionales
  - juegos pre-deportivos.
  - actividades culturales
3. ¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas?  
\_\_ Si    \_\_ No
- 3.. ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico- recreativas?  
I  
Semanal\_\_\_    Mensual \_\_\_    Ocasional\_\_\_\_\_

### Resultados iniciales y finales

