

**Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el
Deporte.**

Facultad de Pinar del Río Nancy Uranga Romagoza.

***Tesis presentada en opción al título académico de
Máster en Actividad Física en La comunidad.***

Título: Plan de actividades Físico-Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”

Autor: Lic. Yoerlandy Sánchez Guerra.

Tutor(a): Ms.C Maidelin Días Miranda

**Pinar del Río 2011
“Año 53 de la Revolución”**

Resumen

En el presente trabajo que tiene como título, plan de actividades Físico-Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana", dirigido a: proponer un plan de actividades físico-recreativas en función del aprovechamiento del tiempo libre en este grupo etario, propiciándole una nueva herramienta para su recreación, ya que después de aplicados algunos métodos de investigación científica como fueron, observaciones a actividades que se ofertan en esa localidad, entrevista a informantes claves, encuestas a los mismos adolescentes y el fórum comunitario, corroboramos que las ofertas que poseen no corresponden a sus intereses y preferencias lo que incide a que desvíen su atención a actividades que no son provechosas ni para ellos ni para la sociedad. Además se utilizaron otros métodos como los teóricos dentro de ellos el Histórico lógico, Análisis Síntesis, Inductivo Deductivo, Análisis Documental, para el desarrollo de la investigación.

Este trabajo que argumenta el carácter científico de las actividades recreativas se estructura en dos capítulos, el primero permite conocer fundamentos teóricos sobre las actividades recreativas; el segundo capítulo refiere los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo del documento, las actividades recreativas que se establecen en la investigación, el análisis de su puesta en práctica en el Consejo Popular "La Sabana", para de esta forma contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes ya mencionados.

Índice

Índice	Pág.
Introducción	1
Capítulo I: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.	11
Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre en la comunidad.	15
Características típicas del concepto de comunidad:	15
Caracterización del Consejo Popular “La Sabana”.	15
Características generales de la adolescencia	17
Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.	22
Actividades físico-recreativas	23
Conclusión parcial	25
Capítulo II: Resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, las características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación	27
Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico.	27
Resultados de las entrevistas a informantes claves.	29
El plan de actividades físico recreativas:	30
Cronograma de las actividades físico-recreativas	36
. Experimento (Pre experimento):	41
Resultados del fórum comunitario.	44
Conclusión parcial	44
Conclusiones	46
Recomendaciones	47
Bibliografía	
Anexos	

Introducción.

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

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

Por lo que se hace necesario la práctica de actividades físico recreativas las cuales pueden ser de carácter físico, deportivo, o turístico en las que el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

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

En correspondencia con esto se considera que existe una necesidad de realizar actividades físicos recreativos organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio

ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades las cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es en el hogar y en ésta es donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que las personas ocupen su tiempo libre, por lo que en este trabajo se traza a la tarea de planificar una serie de actividades, que a través de ellas se puede lograr incentivar el interés de los jóvenes a la práctica de estas, haciendo uso de los espacios disponibles.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, se decidió aplicarle una encuesta (Anexo 1) a los adolescentes mediante la cual se pudo constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también se le aplicó una entrevista (Anexo 2) a los presidentes de informantes claves que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento de que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en, unido a la observación diaria (Anexo 3), con la que se pudo constatar que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Realizando un análisis del estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la **tabla 3**, del **anexo 5**. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se

desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6 horas, 16 minutos.

El presupuesto de tiempo hacia las necesidades biofisiológicas es de 7 horas y 52 minutos. A las tareas domésticas solo dedican 0:56 minutos dados por las causas antes expuestas. Al estudio le dedican 6.38 minutos.

Las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 3.06 minutos, esto evidencia la falta de obligaciones sociales reafirmando desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entes activos en la comunidad.

Como se expresa en la **tabla # 4** las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro, los adolescentes de la comunidad el sitio, invierten el mayor tiempo en realizar actividades como encuentro con amigos con un promedio de 1.36 minutos, ir a fiestas 28 minutos, ir eventos deportivos 1.36 horas, 0.16 horas para estudiar, practicar deportes 0.55 y pasear 0.34 minutos. La otra actividad como juegos de mesa oscila el tiempo de 1.52 horas y en otras actividades 0.59 que como resultado también se plasma en un tiempo de 6.16 minutos.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la Circunscripción #23, de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular “La Sabana”, y proponer un programa de actividades físico-recreativas encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

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

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana"?

Trazándonos el siguiente **Objetivo:**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas en función del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana".

Donde nuestro **Objeto de estudio** es:

El proceso de la recreación en la comunidad.

El **campo de acción** es:

El aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana"?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana" para el aprovechamiento del tiempo libre?
4. ¿Cómo valorar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas presentadas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años del de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana"?

Para darle solución a estas preguntas se han trazados las correspondientes

Tareas Científicas:

- 1) Fundamentación de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes.
- 2) Diagnóstico de la situación actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”.
- 3) Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”.
- 4) Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas presentadas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años del de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”.

Población.

Para este trabajo tomó como población todos los adolescentes de la comunidad que hacen un total de 249.

Muestra:

La muestra fue de 83 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, empleando el tipo de muestreo aleatorio simple, con la proporción de 1 en 3.

MÉTODOS CIENTÍFICOS

Ø Métodos Teóricos

- Ø **Histórico Lógico:** Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los planes de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente planificación.
- Ø **Análisis-Síntesis:** Para la determinación de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de (12-15) años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.
- Ø **Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana"

🚧 Métodos Empíricos

- 🚧 **Observación:** Fue efectuada para precisar las ofertas recreativas que disfrutaban los adolescentes en el Consejo Popular "La Sabana".
- 🚧 **Encuesta:** Aplicada a la muestra estudiada (83 adolescentes en edades de 12-15 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades físicas recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias
- 🚧 **Entrevista:** Realizada 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 físicas recreativas en el lugar.
- 🚧 **Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.

✚ **Medición:** Se utilizó para comparar la participación de los adolescentes en las actividades antes y después de aplicado el plan.

✚ **Trabajo con Documentos:** Se empleó en la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad y también la práctica de deporte participativo

✚ **Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 68 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

⇒ **Métodos Sociales y Técnicas participativas.**

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

⇒ **Investigación–acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 12-15 años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana” 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. Fórum comunitario: Se efectuó un debate en el Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

⇒ **Fórum comunitario:** A través de esta técnica se intercambio con muchas personas de la comunidad y se pudo intercambiar dificultades, problemas e ideas para reformar la situación en la sociedad, respecto a la realización de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

▣ Estadístico Matemático:

▣ La estadística descriptiva y la estadística inferencial.

- **El cálculo porcentual:** Nos servimos de él para tabular la información obtenida en la observación durante los tres meses de aplicada las actividades.
- **La Media aritmética:** La empleamos para tabular la información obtenida en los instrumentos aplicados (observación del plan de actividades).
- **La Dócima de Proporciones:** Nos valemos de ella para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en las observaciones realizadas después del plan de actividades.

Estadígrafo Utilizado:

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{P(1-p)(1/n1+1/n2)}}$$

$$P1 = X1 / n1$$

$$P2 = X2 / n2$$

$$P = \frac{X1 + X2}{n1 + n2}$$

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

$\alpha = 0.01$ - 1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$ - 5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$ - 10 % Significativo

VARIABLES TRABAJADAS

Variable dependiente: Aprovechamiento del tiempo libre

Variable independiente: Plan actividades físico recreativas

VARIABLES AJENAS:

Las áreas para realizar las actividades: Debe tener el terrenos planos de cemento, césped o tierra, que permitan la realización de nuestras actividades físico recreativas.

Preparación del personal encargado de poner en práctica las actividades: Se necesita preparar a los promotores de recreación de dicha comunidad sobre todas la particularidades de nuestras actividades físico recreativas para implementarlas.

DEFINICION DE TERMINOS

Actividad física: Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción.

Aprovechamiento del tiempo libre: es la forma de emplear el tiempo libre en actividades de provecho personal o social.

Recreación: es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales .Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D", descansar, diversión y desarrollo.

Juegos recreativos: Cualquier forma que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

Ocupación del tiempo libre: Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Consejo popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de 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.

Conjunto de actividades: Es un grupo ordenados de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

Adolescente: Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-18 años, este se caracteriza por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo.

Comunidad: Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros.

El **aporte teórico** consiste en: establecer los fundamentos teóricos a partir de los elementos existentes en el plan de recreación para los adolescentes, por la significación social que esto reviste en la comunidad, permitiendo ser generalizados a otras zonas, teniendo en cuenta las particularidades de las mismas.

La **significación práctica** está dada por la estructuración de una planificación de un plan de actividades de recreación para los adolescentes de 12-15 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.

Marco Teórico

La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.

1- Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la Comunidad.

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

Según Grushin, O (1996) en el libro “Tiempo Libre y Desarrollo Social” nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

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

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

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y

sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

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

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

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

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

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

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

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupadas en actividades sanas.

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

Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".

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

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos. Para Rappaport (1980): Es el 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. Para Henry Prat(s/f): Es el área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión. Para autores cubanos y extranjeros.

- Se constituyen como grupo humano.
- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos mas vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

Características típicas del concepto de comunidad:

- ❖ Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
- ❖ Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
- ❖ Carácter histórico y dinámico.
- ❖ Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad

- ❖ Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez que generadores, de esa cultura.
- ❖ Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
- ❖ Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.
- ❖ Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

Clasificación de comunidad:

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

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

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

Caracterización del Consejo Popular “La Sabana”.

El Consejo Popular “La Sabana fue creado en 1972 y se encuentra ubicado al norte de nuestro del municipio Minas de Matahambre, limitando al este con puerto esperanza, al oeste con Mantua.

Esta comunidad es urbana, con red de acueducto, está electrificado. Tiene una extensión territorial de 14,7 Kilómetros cuadrado, consta con una población de 5497 habitantes que representan 138 habitantes por kilómetro cuadrado. Además está constituido por una delegada, una presidenta, 14 circunscripciones, 19 zonas de los CDR, 78 CDR que agrupan a 3485 cederistas, 15 bloques de la FMC,

delegaciones 104 que agrupan 3425 federadas que representan el 87% de las femeninas mayores de 14 años. La población adulta esta compuesta por un 50,1% de mujeres y el 49,9% de hombres, tiene 25 núcleos de asociación a combatientes con 208 combatientes, 25 núcleos zonales con 221 militantes del PCC. Las organizaciones políticas dentro de la comunidad tienen como función principal la preparación política e ideológica de las nuevas generaciones, contribuir al trabajo preventivo compensatorio y la formación de cualidades positivas en la personalidad de los grupos vulnerables.

La economía de este consejo popular se sustenta fundamentalmente en la producción agrícola y los servicios. Además de contar con disímiles centros de trabajo, de ellos los más importantes son: empresa Geología, una granja san miento, Simo, una Escogida, La ecoa y un Sercomax.

También cuenta con centros como son:

Educacionales. 1 politécnicos, 1 Pre universitario, 1 secundaria básica, 6 escuelas primarias y 2 universidades.

INDER. Un combinado deportivo "La Sabana", uno terrenos de fútbol, uno de béisbol, una cancha de baloncesto y una de Balonmano.

Salud. 1 hospitales. ,6 Consultorios médicos de la familia, 1 farmacias.

Comercio. 2 bodegas, 2 Carnicerías, 1 placitas.

Gastronomía. 1 Cafeterías.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

Creación de centros y espacios recreativos, deportivos, parques, cafeterías, mejorar el alumbrado público, lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo para elevar el nivel vida de los habitantes.

En este consejo popular esta la circunscripción # 23, la cual es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 83 adolescentes entre 12-15 años, sus principales obras sociales son: 1 Bodegas, 1 Placita, 2 Carnicería, 6 Consultorios, Los adolescentes de esta Circunscripción al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos

adolescentes se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. “La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud.

Características generales de la adolescencia.

Según A. V. Petrovsky en su libro “Psicología pedagógica y de las edades” con respecto a la reestructuración anatómico-fisiológicas del organismo del adolescente expresa que:

El problema del factor biológico en el desarrollo del adolescente está condicionado porque precisamente en esta edad se producen variaciones cardinales en el organismo del niño en el camino hacia la madurez biológica.

Su actividad conjunta condiciona numerosas variaciones en el organismo del niño entre ellas las más evidentes son el “salto de crecimiento” y en la “maduración sexual” (desarrollo de los órganos sexuales).

El aumento de la masa de los músculos y de la fuerza muscular tiene lugar con mayor intensidad al final del período de la maduración sexual.

Este aumento de la fuerza muscular amplía las posibilidades físicas de los adolescentes, sin embargo sus músculos se fatigan más deprisa que los de los adultos y aún no son capaces de realizar esfuerzos prolongados, cosas que hay que tener en cuenta en las clases deportivas y trabajos físicos.

La adolescencia se caracteriza por una parte por el aumento tempestuoso de la energía y por otra por la elevada sensibilidad a los influjos patógenos.

La maduración sexual y los avances en el desarrollo físico del adolescente es bastante importante en la aparición de nuevas formaciones psicológicas. Estas variaciones le hacen objetivamente más adultos y son una fuente de sensación de

la propia madurez, también la madurez sexual estimula al desarrollo del interés por el otro sexo, la aparición de nuevas sensaciones, sentimientos, vivencias, etc. El grado de ocupación y concentración del adolescente en las nuevas sensaciones y vivencias, el lugar que ocuparán en su vida, lo determinarán tanto las condiciones sociales en general como las circunstancias individuales concretas de la vida y educación del adolescente, así como las particularidades de las relaciones.

Según Guibert Reyes Wilfredo (2006) Las manifestaciones de los adolescentes por etapas son:

1era ETAPA

Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables, aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.

Aparece el sentimiento de orientación hacia la adules como una nueva situación psicológica que orienta su desarrollo.

Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal

Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

Necesita que se tome encuesta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.

Intensa actividad social y elevada exigencia hacia si mismo.

Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.

Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.

Necesita independizarse de los padres y relacionarse estrechamente con sus coetáneos.

Su amor propio se torna muy vulnerable.

Los sistemas de apoyo social experimentan cambios dramáticos en relación con la infancia, pues este desarrolla un sistema de apoyo basado en sus pares o coetáneos, aunque siguen apoyándose en sus familiares.

Incremento de la capacidad intelectual, pero es típico en ellos el no saber ver la relación que existe entre sus elevadas aspiraciones y la exigencia de la conducta diaria.

Por ejemplo: el no estudiar sistemáticamente, manifiesta debilidad en su voluntad, insuficiente dominio de sí (gritos, brincos, alborotos frecuentes).

Con la ayuda de los coetáneos redefine su identidad sexual y comienza a sentirse atraído por el sexo de su preferencia con relaciones inestables y efímeras por el sexo de su preferencia.

2da ETAPA.

Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.

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

Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. Adoptan su orientación sexual definitiva.

Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.

Inicio de relaciones sexuales con los valores, relaciones sexuales más frecuentes en ambos sexos. Empleo de juegos sexuales con frecuencia y de los "mates".

En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.

Es la edad de probar su fuerza personal, son grandes discutidores de cualquier tema que les interese, como medio de adquirir, argumentos, pruebas y seguridad sobre un área de conocimiento y para ejercitarse en los procedimientos de organización, su pensamiento, la palabra de forma afectiva y rapidez que puede convencer o vencer al otro.

La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.

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

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

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

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

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

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

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

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

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

PROCESOS DEL METABOLISMO: Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

SISTEMA NERVO-MUSCULAR: Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

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

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los

hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos conozcan sus particularidades y situación social. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos alguno que son Flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta. (Anexo 5)

Actividades físico-recreativas

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

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

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

contrario que pretende el deporte) y la violencia entre seguidores de distintos equipos o deportistas.

Quizá lo más positivo es que, a partir de un momento, las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico, controlado, es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre (al volver del trabajo o del colegio) a hacer deporte.

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

Los deportes tienen una gran prioridad en Cuba. El más popular de todos es el béisbol. Los niños empiezan a jugar en las ligas a la edad de siete años; la competición a nivel de adultos y en las escuelas está bien organizada. Casi todas las ciudades tienen un equipo y un estadio. Los cubanos consideran el béisbol una actividad cubana, a pesar de la influencia norteamericana, y algunos mantienen que nació de un juego llamado batey, practicado por el antiguo pueblo Arawak. Los cubanos son los mejores jugadores amateur de béisbol del mundo, y han ganado más del 80% de los campeonatos mundiales en el último cuarto de siglo.

Son muy populares el boxeo, el baloncesto, la natación, el voleibol y el ciclismo. Las niñas hacen deporte en la escuela, pero pocas siguen practicándolo cuando terminan su educación formal. Los cubanos disfrutan mucho con los bailes (la rumba, el mambo y el cha-cha surgieron en Cuba), la música y los festivales; en la actualidad, ocupan una parte del tiempo libre en ir al cine, ver vídeos o ver la televisión. Cuba dispone de una industria cinematográfica, así como de teatros, ballet, discotecas y cabaret. Los varones de cualquier edad, especialmente los jubilados, juegan al dominó.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han

desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado

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

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

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

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad. La organización de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

CONCLUSIONES DEL CAPITULO I

En este capítulo se estableció el marco teórico metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, aprovechamiento del tiempo libre, actividades físicas recreativas, comunidad, características de los adolescentes y otros.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos permitirá estructurar un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular “La Sabana”.

Capítulo II

En este capítulo se muestran los **resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, las características y estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación**, caracterización breve de la comunidad, conjuntamente con **el plan de actividades físico recreativa y su validación.**

2.1. Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico.

El punto de partida de los resultados investigativos que se presentan en este trabajo lo constituye el diagnóstico del estado actual en que se encuentra el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las dimensiones psicológicas, sociológicas y físicas, la cual se realizó en la fase inicial de esta investigación.

Para ello se elaboraron y aplicaron los instrumentos correspondientes a los métodos empíricos de investigación seleccionados: la observación, la entrevista, la encuesta.

Al realizar un profundo análisis en los resultados de este trabajo se pudo plantear que la **Guía de Observación (Anexo # 1)** se aplicó durante un trimestre en las oncenas que les corresponde el pase escolar, apreciando que entre las ofertas recreativas que se les presentan tienen los festivales deportivos recreativos, estos se realizaron en dos ocasiones con una participación de 38, 40, 35, adolescentes, lo que se corresponde al 45,7; 48 y 42% respectivamente, estos oscilan en la edad de 12 y 13 años y las actividades programadas son, juegos de carreras, juegos de mesa, Voleibol 3 vs 3. Ver (**tabla # 1**).

Como una segunda opción se observaron en los planes de la calle que en realidad las actividades diseñadas no se corresponden con la edad en estudio (Ej. Programas A Jugar).

-Análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes.

(Anexo # 2)

Este instrumento se le aplicó a los (83) adolescentes en estudio, ver (tabla # 2); la tabulación arrojó como resultado que el grupo etario en la primera pregunta

referida a lo que emplean el tiempo libre 4 de ellos marca en dormir, 12 en ver televisión, 13 practicar deportes, 9 oír música, 10 visitar a amigos y 35 marcan otras, teniendo en cuenta los resultados del fórum comunitario, los 35 adolescentes que refieren otras actividades, estas son, reunirse en la calle con algunas amistades que se vayan incorporando y conversar ingerir bebidas alcohólicas y tabaquismo, por lo que concluimos que al no tener opciones para escoger ellos prefieren ocupar su tiempo en nada beneficioso para la sociedad.

La segunda pregunta dirigida a si practican deporte 12 adolescentes que representan el 14 % de la muestra plantea que los fines de semana, 28 que representan el 34% a veces y el 52 % que lo conforman 43 adolescentes plasman que nunca y tomamos como base en el fórum comunitario se concluye que de ninguna manera pueden la mayoría practicar deporte porque nadie les crea las condiciones para su realización.

La tercera pregunta va encaminada a si les gusta practicar deportes donde 66 de los 83 encuestados plantean que si, representando un 80%, 8 para el 95% plantean que no y un 11% plantea que a veces.

La cuarta pregunta quisimos saber si los adolescentes tienen conocimiento de las actividades que se les ofertan en la comunidad donde el 79% plantean conocerlas y el 21 % no conocerlas que puede esto estar provocado entre otras cosas por la falta de divulgación y propaganda en cuanto a las actividades

En la siguiente pregunta se indagó en la frecuencia con que se realizan las actividades y el 100% coinciden en que las realizan de forma ocasional, conociendo en la última pregunta que solo el 4% de los adolescentes se sienten satisfechos con las actividades que se ofertan en su radio de acción y el 96% que lo hacen 80 encuestados se sienten insatisfechos

Teniendo en cuenta los resultados que nos arrojó la encuesta realizada a los adolescentes se llegó a la conclusión de que estos conocen las actividades que se les ofertan en la comunidad pero que no participan porque no son de sus gustos y preferencias, las realizan de forma ocasional y no hay una suficiente divulgación y propaganda de las mismas

-Análisis de los resultados de la entrevista. (Anexo # 3)

La entrevista se realizó a un total de 9 personas, es decir a los 8 presidentes de CDR y al presidente del Consejo Popular, teniendo en cuenta la guía de entrevista previamente elaborada con el objetivo de verificar el conocimiento que poseen los entes de la comunidad respecto a la oferta de actividades físico recreativas además de los gustos y preferencias de los adolescentes.

El 100% de los entrevistados no tienen conocimiento de las actividades que se llevan a cabo en su radio de acción por las razones anteriormente mencionadas y por consiguiente tampoco la frecuencia en que se practican. Plantean además que las causas que frenan el desarrollo de estas actividades pueden estar dadas en las áreas para desarrollarlas, en la poca divulgación y poder movilizativo de las personas a cargo incluyéndolos a ellos mismos que hasta el momento no le habían prestado la atención que se debiera teniendo tanta importancia para la sociedad y en cuanto a los elementos que se deben tener en cuenta a la hora de programar y ofertar actividades físico recreativas dentro de tantos como, los gustos y preferencias de las personas a quien va dirigidas, las áreas para desarrollarlas, la divulgación y propaganda, la coordinación previa con todas las personas que pueden apoyar las actividades y no solo las personas sino también las entidades.

Las actividades predominantes son las deportivas, juegos de mesa y juegos de carreras.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

En la entrevista realizada a los factores implicados de la comunidad en las actividades que se ofertan para los adolescentes que tuvo como objetivo Verificar el conocimiento que poseen los entes de la misma respecto a la oferta de actividades físico recreativas además de los gustos y preferencias de los adolescentes por estas, de los 8 entrevistados.

Otro resultado a valorar fue el obtenido a partir del **fórum comunitario (anexo # 4)** que se desarrolló con los padres de los adolescentes de la localidad y los

funcionarios del aparato gubernamental y político, los delegados de la zona, la FMC y los propios adolescentes se conoció que la comunidad tiene problemas con la realización de actividades deportivas recreativas las cuales demandan los adolescentes, que las actividades que se llevan a cabo de forma ocasional además, no son del gusto y la preferencia de ellos, que no hay divulgación y propaganda de las acciones que se ponen en práctica.

También se debe destacar el aporte ofrecido en la Investigación Acción participativa donde a partir de un trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad se pudo determinar qué tipo de actividades son del agrado y preferencia de los adolescentes de esta localidad.

2.2 El plan de actividades físico recreativas:

Nuestro plan de actividades tiene por **título**: Plan de actividades físicas recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular La Sabana.

Fundamentación de la metodología del plan de actividades físico-recreativas.

La preparación general integral del personal técnico de recreación es una necesidad de nuestro proyecto en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades recreativas que se desarrolla en la comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”

Los técnicos de recreación ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral de calidad en las actividades a realizar con nuestros adolescentes, es por ellos que resulta necesario elevar su preparación.

Una propuesta de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “ La Sabana responde a una necesidad incuestionable del proceso de dirección científica en el campo recreativo y debe desarrollar a partir de un esquema de desarrollo integral de los técnicos de recreación desde su puesto de trabajo, ya que en la actualidad es una

de las vías que más se recomiendan para ellos desde las perspectivas del trabajo metodológico y auto preparación en función de lograr una mejora en las ofertas que se llevan a la comunidad.

La misma se fundamenta desde las características del conjunto de actividades y de los valores a fomentar en los adolescentes.

Objetivo General: Aumentar la cultura comunitaria a través de un plan de actividades físicas recreativas donde los adolescentes gocen del disfrute de las mismas en su tiempo libre, encaminadas a elevar su autoestima.

Objetivos específicos:

1. Lograr una atención integral a los adolescentes de 12 - 15 años, incrementando la participación de los mismos en las actividades recreativas planificadas para su tiempo libre.
2. Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en el Consejo Popular.
3. Lograr que en el consejo popular se haga una buena planificación de las actividades para el tiempo libre de los adolescentes atendiendo sus gustos y preferencia

Principios en los que se sustenta la propuesta.

El trabajo aborda una temática dirigida a las ofertas de actividades físico recreativas para que los adolescentes cuenten con otra herramienta para aprovechar correctamente su tiempo libre, en la cual tuvimos en cuenta sus gustos y preferencias. La misma está basada sobre los fundamentos teóricos expuestos en el capítulo # 1 y partiendo de las teorías de Grushin, Rodríguez, E; Moreira, R las cuales el autor asume para elaborar el plan de actividades recreativas sustentados en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.

2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo

3. Carácter desarrollador

El principio de la **comunicación y la actividad**, base para lograr una buena comprensión entre promotores y adolescentes así como entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte de los promotores de recreación hacia las actividades recreativas.

El principio de la **relación de lo afectivo y lo cognitivo** también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los sujetos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los practicantes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

Características del plan.

La propuesta se sustenta sobre la base de 2 características fundamentales:

1. Flexibilidad

2. Realización Personal

Flexibilidad:

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Es una cualidad física, básica, junto con la resistencia, fuerza, es una movilidad articular, elasticidad y extensibilidad muscular se entiende flexibilidad al

desplazamiento en el punto dado por una carga unitaria. Se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los adolescentes, permitiendo que otras actividades no propuestas dentro del conjunto sean aceptadas. Estos adolescentes una vez aplicado estas actividades se sintieron más flexibles ante cualquier tarea a desarrollar ya que se tuvo en cuenta las características de dicho grupo gustos y preferencia de ellos a la hora de planificarlas se vio el interés por parte de ellos y la disponibilidad de realizar cualquier actividad dentro y fuera del grupo.

Realización Personal:

Estas actividades están previstas para permitir a los adolescentes su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en el que él se desarrolla. Elevando su personalidad, a través de las actividades recreativas se sienten realizados de poder ejecutar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Valores que fomenta nuestra propuesta.

1. Responsabilidad
2. Colectivismo
3. Laboriosidad
4. Solidaridad
5. Honestidad
6. Perseverancia
7. Tenacidad

Responsabilidad:

Es el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia el colectivo y la sociedad. Se manifiesta cuando se logra.

- Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- Desarrollar con disciplina, conciencia, eficiencia, calidad y rigor a las tareas asignadas.
- Propiciar un clima de comprensión, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas.
- Respetar defender y fomentar la propiedad social sobre los medios de producción.
- Cuidar el medio ambiente.

Colectivismo

Comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros, se manifiesta cuando.

- En el desempeño personal está presente el fin colectivo.
- Se ayuda a los compañeros para que puedan cumplir sus tareas de forma correcta.
- Se contribuye desde lo individual al cumplimiento de las tareas colectivas.
- Se participa activamente en la solución de los problemas del equipo, del grupo y la comunidad.

Laboriosidad:

Es la consagración a la actividad de estudio, trabajo, entrenamiento, realizada conscientemente y con placer, reconociendo que la laboriosidad es la fuente del incremento de la riqueza y el bienestar.

- Mostrar plena dedicación a la actividad que se realiza.
- Poseer capacidad para enfrentar los obstáculos y encontrar soluciones a los problemas presentados en la actividad que se realiza.
- Cumplir con disciplina, eficiencia y calidad las tareas encomendadas.

- Sentir satisfacción por los resultados de trabajo y su aporte social con énfasis en la calidad de la clase que se imparte.
- Combatir cualquier manifestación de acomodamiento y vagancia.

Solidaridad:

Es comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros: en la familia, la escuela, los colectivos laborales, la nación y hacia otros países. Es estar siempre atento a toda la masa humana que lo rodea.

Solidaridad no es dar lo que nos sobra, sino compartir lo que tenemos.

- Identificarse con las causas justas y defenderlas.
- Contribuir desde lo individual, al cumplimiento de las tareas colectivas.
- Participar activamente en la solución de los problemas del grupo, la familia y de la comunidad.
- Promover actitudes colectivistas, de austeridad y modestia.
- Fortalecer el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo.
- Desarrollar la consulta colectiva, el diálogo y el debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución.

Honestidad:

Es coherencia entre el pensamiento, la palabra y la acción, es ser sincero, honrado, franco, autocrítico y crítico.

- Practicar una conducta deportiva, social y política basada en la transparencia de su vida y su hacer.
- Ser valiente y expresar lo que se siente y piensa en el lugar y momento adecuados.
- Ser honrado, respetar lo ajeno, rechazar el robo, el fraude y combatirlo, practicar el juego limpio.

- Apego irrestricto a la verdad. Ser sincero en su discurso y consecuente en su acción.
- Tener valentía para expresar lo que se piensa.
- Combatir las manifestaciones de doble moral, hipocresía, traición, fraude y mentira.
- Ser autocrítico y crítico.

Perseverancia

Firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y las resoluciones del ánimo, duración permanente o continua de una cosa u otra constancia en la virtud y en mantener la gracia hasta la muerte.

- Ser persistente en la actividad que se realiza.

Tenacidad

Se pega, ase o prende a una cosa, el dificultoso separar. Que opone mucha resistencia a romperse, firme porfiado, pertinaz en un propósito.

Cronograma de las actividades físico-recreativas

El plan está compuesto por diez actividades con variadas estructuras cada una de ellas, todas poseen objetivo, desarrollo, medios y reglas, poniéndose en práctica todos los días excepto los lunes en diferentes áreas del consejo popular fundamentalmente en las dos secciones.

No	Actividad	Lugar	Sesión	Hora	Frecuencia
1	Carrera Popular.	Consejo Popular	Mañana	9:00am	Mensual
2	Carrera de orientación.	Circunscripción	Mañana	9:00am	Quincenal
3	Torneo de Baloncesto	Área deportiva La Sabana	Tarde	4:00pm	Semanal
4	Torneo de béisbol	Área deportiva La Sabana	Tarde	4:00pm	Semanal
5	Torneo de fútbol.	Área deportiva La Sabana	Tarde	4:00pm	Semanal
6	Torneo de Voleibol.	Área deportiva La Sabana	Tarde	4:00pm	Semanal
7	Festival de actividades tradicionales	Parque y zona aledaña	Mañana	9:00am	Quincenal
8	Festival recreativo	La Sabana	Mañana	9:00am	Quincenal
9	Plan de la calle.	Parque y zona aledaña	Mañana	9;00am	Quincenal
10	Festival deportivo cultural	Parque y zonas aledañas	Mañana	9:00am	Quincenal

Indicaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

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

Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los planes de la calle requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica constituye en si misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

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

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

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

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

Este proyecto que se plantea en este trabajo propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativo. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

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

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Carreras Populares.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable mediante la carrera, mostrando cualidades volitivas.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo o caminando lo importante es llegar a la meta. El recorrido será por las calles que delimitan la circunscripción.

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

Medios: Silbato, Cinta de meta, Tarjetas de identificación

Actividad No.2- Carrera de orientación.

Objetivo: Promover la preparación física general de los jóvenes, así como en la adquisición de habilidades en los diferentes métodos de orientación y elevar el espíritu de colectivismo, competitivo y volitivo.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo, pero se puede caminar, lo importante es llegar a la meta identificando todos los puntos. El trazado del recorrido es dentro del área de la circunscripción y se tiene en cuenta las características de la misma.

Reglas: Exigir el marcado de cada punto encontrado.

Medios: Silbato, Cinta de llegada, Tarjeta de identificación.

Actividad No.3- Competencia de baloncesto.

Objetivo: Manifestar cualidades morales y volitivas mediante el juego limpio y sano incorporando la mayor cantidad de participantes.

Desarrollo de la actividad: Debe establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo. Solo se permite la participación femenina.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Pelotas

Actividad No. 4- Torneos (béisbol, fútbol, Voleibol).

Objetivo: Mostrar cualidades morales y volitivas durante el juego limpio y sano incorporando la mayor cantidad de participantes.

Desarrollo de la actividad: Debe establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo. No se tiene presente el desarrollo de las habilidades de los participantes, lo que se persigue es que todos participen y se diviertan.

Reglas: Las de los deportes en cuestión.

Medios: Los propios de cada deporte.

Actividad No.7- Festival de actividades tradicionales.

Objetivo: Competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescentes manifieste su motivación de cada actividad que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

Medios: Los propios de cada actividad.

Actividad No.8- Festival recreativo.

Objetivo: Lograr la participación masiva a través de diferentes actividades.

Desarrollo de la actividad: Cada participante mostrara sus habilidades y destrezas en las diferentes actividades.

Medios: Pelotas, Banderitas, Silbato, Obstáculos pequeños

Actividad No. 9- Plan de la calle.

Objetivo: Realizar diferentes actividades basadas en juegos organizados y pre-deportivos para satisfacer las necesidades de los participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada participante mostrara sus habilidades en las diferentes actividades.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

Medios: Pelotas, Banderitas, Silbato, Obstáculos pequeños.

Actividad No. 10- Festival deportivo cultural.

Objetivo: Competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán de forma mixta e integral actividades deportivas (voleibol, béisbol) y actividades culturales (poesía, canción, danza)

Reglas: Las convencionales de cada deporte y calidad de las manifestaciones culturales.

Medios: Pelotas, Banderitas, Silbato, Obstáculos pequeños.

Control y Evaluación.

Al concluir dos meses de la puesta en práctica, se procede a un análisis cualitativo por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas ofertadas, donde se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. También será evaluado el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

2.3 Experimento (Pre experimento):

Este método se empleó para administrar el estímulo en los adolescentes, en este caso el plan de actividades físico recreativas creadas que contribuya al

aprovechamiento de su tiempo libre, para ello se aplicaron durante 3 meses en las áreas deportivas de la comunidad en cuestión, específicamente en las zonas donde convive nuestra muestra, dirigidas por los promotores o profesores de recreación ayudados por los organismos e instituciones de la localidad sobre una amplia propaganda y divulgación propiciando una amplia participación de los adolescentes en ellas.

Aplicación del pre experimento:

Se hizo una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas. Para ello se realizó un diagnóstico inicial teniendo como referencias la encuesta efectuada a los adolescentes y las observaciones realizadas a las actividades recreativas que se realizaban en el consejo popular investigado, cuyos resultados son expresados anteriormente en nuestro trabajo, a continuación le expondremos los resultados obtenidos después de haber sometido a dichos adolescentes de 12 -15 años al plan de actividades recreativas durante un periodo de tres meses cada quince días para incrementar sus opciones recreativas.

Resultados de la observación.

A través del empleo de la **Guía de Observación** se apreció un aumento progresivo en un 88% de asistencia de los adolescentes (73) a nuestras actividades en la medida en que se fueron poniendo en práctica, pues también se realizaban conjuntamente las demás actividades recreativas que se realizaban con anterioridad (planes de la calle y festivales deportivo recreativos) donde solo asistían 10, representando el 12% de la muestra, siendo evaluadas de bien teniendo en cuenta la frecuencia y variedad previstas en los indicadores del protocolo de observación. (**Anexo # 6)- Tabla # 5.**

En el **Tabla # 6 y 7** se desglosan las actividades de este plan, evidenciando la participación de nuestra muestra por los tres meses que se empleó , durante ese período fue progresivamente la asistencia hasta llegar a una media de 39 adolescentes (76,7%) en las actividades programadas para realizarse. Si se

analiza la asistencia mensualmente, se destaca que fue aumentando gradualmente en la misma medida que se fueron desarrollando las actividades planificadas, el primer mes 26,7 adolescentes (32%), el segundo mes 38,4 (56%), el 76,7% de la muestra en el tercer con una media de 52,2 adolescentes de la muestra investigada. **(Grafico # 1 y 2)**

En la **tabla # 8, (Grafico # 3)** se muestra el grado de significación de la participación de los adolescentes al plan de actividades durante los tres meses que se aplicó, donde se evidencia en la actividad número 2 (Carrera de orientación) el grado de significación fue 0.0006, en el Torneo de Beisbol (actividad # 4) fue un 0.0001 y en las demás actividades obtuvieron una trascendencia de 0.0000. Se pudo constatar que en todas las actividades la proporción es altamente significativa mostrándose todos los valores por debajo de 0,01.

También retomamos la **encuesta (Anexo # 7)** realizada a los adolescentes como instrumento para saber la satisfacción de nuestro plan de actividades físico recreativas. **(Tabla # 9):**

- Ø Gracias a la divulgación y propaganda que se realizó, el 92% de los adolescente (77) tienen conocimiento de las actividades físico recreativas propuestas. Convirtiéndose en las actividades que más practican todos los fines de semana, propiciando esto la preferencia por la práctica de deportes, carrera de orientación, juegos tradicionales por encima de las demás en sus ratos libres.
- Ø El 90% de los encuestados (75) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son.
- Ø Teniendo en cuenta estas actividades físico-recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las deportivo-recreativas, los torneos deportivos y los planes de la calle que realizaban anteriormente.

Resultados del fórum comunitario.

Se repitió el **fórum comunitario (Anexo # 4)** para saber los criterios de la comunidad después de aplicado el plan de actividades físico recreativo. Se desarrolló con los padres de los adolescentes de la localidad y los funcionarios del aparato gubernamental y político, los delegados de la zona, la FMC, los cuales tiene conocimiento de las actividades contempladas dentro del plan, las que le son del agrado y predilección de los adolescentes, por sentirse motivados, al ser divertidas y competitivas, además de realizarse durante toda la semana y todo esto se debe al aumento de la propaganda y divulgación realizada por los profesores de recreación ayudados por los entes de la comunidad y de la selección apropiadas de las actividades teniendo en cuenta el gusto y preferencia del grupo etéreo investigado.

Conclusiones parciales.

Por todo lo expresado en los análisis de los instrumentos aplicados a los diferentes entes implicados en esta investigación nos corroboró nuestro problema planteado: ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la Circunscripción # 23, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "La Sabana"?

Se elaboró y se puso en práctica un plan de actividades que requirió como condición esencial de la superación del personal calificado de la comunidad con potencialidades para ello.

La aplicación de estas actividades permite llegar a las siguientes conclusiones, de que los jóvenes que hoy están incorporados a la práctica del ejercicio físico, obtienen entre otros los siguientes beneficios:

1. Hacer un mejor uso del tiempo libre.
2. Contribución al desarrollo de la actividad volitiva.

3. Canalizar la agresividad de la juventud, mediante la aplicación de los reglamentos deportivos.
4. Se forman convicciones morales que experimentan como algo personal y que entran a formar parte de su concepción moral del mundo.
5. Se forjan relaciones interpersonales.
6. Alejamiento de vicios como alcoholismo, el tabaquismo, las drogas.

CONCLUSIONES

1. El proceso investigativo tuvo su origen en la búsqueda y estudio de los referentes teóricos suficientes que nos proporcionó descubrir las tendencias más actuales sobre el tratamiento al problema identificado por el investigador.
2. La aplicación de los métodos empíricos facilitó conocer la insatisfacciones relacionado con el plan de actividades físico-recreativas vigente en la comunidad, las necesidades particulares de los adolescentes, su situación social lo cual permitió reenfocar el aprovechamiento de su tiempo libre, a partir de un nuevo plan de actividades físico- recreativas.
- 3) Las actividades físico-recreativas concebidas se dirigen hacia los festivales deportivos que incluyen actividades simultáneas, festival deportivo cultural, plan de la calle, festival recreativo, festival de actividades tradicionales, torneos (béisbol, fútbol, voleibol), competencia de baloncesto, carrera de orientación, carreras populares, diseñadas teniendo en cuenta la edad los gustos y las preferencias de los adolescentes entre 12 – 15 años de la Circunscripción # 23 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”.
- 4) La aplicación del pre-experimento permitió comprobar la efectividad de nuestro plan de actividades físico-recreativas elaboradas para los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 23 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Sabana”.

RECOMENDACIONES

- 1) Que se tengan en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes a la hora de planificar actividades en la comunidad.
- 2) Promover la práctica de actividad física como un método de curar y prevenir enfermedades provocadas por los malos hábitos de vida.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Arias, Héctor “La comunidad y su personalidad” (1994)
- Arias, Héctor “La comunidad y su personalidad, educación y salud” (1995)
- Arranz González, Héctor (1996)
- Cervantes Guzmán, L. "¿Recreacionismo o recreación?", publicado por la Comisión Nacional del Deporte de México (2004).
- Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. (1966).
- Dumazedier, Joffre “Hacia una Civilización del Ocio” (1964)
- Dumazedier J. Metodología de la Educación de Adultos.
- Guibert Reyes Wilfredo Aprendiendo Enseñar y Vivir es la
- Clave. Editorial Científica Técnica, La Habana. (2006)
- Grushin, O “Tiempo Libre y Desarrollo Social” (1996)
- Grushin, O “Tiempo libre y desarrollo social” Ciudad de La Habana,
- León Oquendo, Marcial. “Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática, tema II maestría de la actividad física comunitaria” (2007)
- Infante, Olga Esther “Organización Mundial de la Salud” (2001)
- Martínez, Osvaldo (1999)
- Martínez de Osaba “Cultura Física y Deporte” (2006)
- Medieros, Ethel “Juegos de Recreación” (Buenos Aires, Ruy Díaz, 1969)
- Menéndez del Dago La Adolescencia : sus conflictos, un reto al médico de la familia. La Habana, Editorial Científico-Técnica. (1998)
- Medieros, Ethel “Juegos de Recreación” (Buenos Aires, Ruy Díaz, 1969)
- Munné, F. "Tiempo libre, crítica social y acción política" (2004)

- Moreira Barahona, Ramón. La recreación: un fenómeno sociocultural, publicación cubana. (1977)
- Moreira, R. La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba. (1977).
- Rodríguez, E. "Tiempo Libre y Personalidad", La Habana. Editorial
- Ciencias Sociales (1982), p38
- Petroncki, Psicología pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. (1980)
- Rappapord, citado por colectivo de autores cubanos "Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social" (2006)
- Pratt, citado por colectivo de autores cubanos "Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social" (2006)
- Pablo A. Waichman "Acerca de los Enfoques de la Recreación" (1998)
- Pérez, Aldo. "La Recreación Física" (2002)
- Pérez Sánchez, Aldo "La recreación física" (2003)
- Pérez Sánchez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003). Pág.4
- Pérez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos" (1997)
- Pierre Besnard "La Animación Sociocultural", Buenos Aires, Paidós (1991)
- Pérez Aldo "Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003)
- Villareal M. "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, (1989)
- Dra. Sánchez, María E. Psicología general y del desarrollo. Editorial deportes (2004)
- Sánchez, Alipio "Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de Intervención" (1991)

BIBLIOGRAFIA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba.
1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Barroso de Urrutia Lourdes, (Compilación). Selección de Lectura Sociología Y Trabajo Social Aplicado. Editorial Deporte 2003. Ciudad Habana.
- 6-Barriéntos, Julio, Giovanni (2005). Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para Escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
7. Cañivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio .Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, P P. 373-381.
8. Colectivo de Autores Rusos (1988) Psicología. Ciudad de la Habana Editorial-Deporte2006. Edición, Manolo L Granado.
9. COLECTIVO DE AUTORES. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.
10. Denies Esquive Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gaspar hico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 200
11. DUMAZEDIER, J (1971) Realidades del ocio e ideologías. En J DUMAZEDIER y otros, ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
12. DUMAZEDIER, J (1988) Révolution Culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
13. ENCARTA 2006.
14. García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares.

15. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
16. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
17. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
18. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
19. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000)
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
20. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
21. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
22. 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.
23. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
24. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
25. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
26. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
27. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
28. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.

29. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
30. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
31. Petrovsky A. V (1978) Editorial Pueblo y Educación Plaza de la Revolución, Ciudad de la Habana.
32. Reyes Gubert Wilfredo (2006) Aprendiendo Enseñar y Vivir es la Clave. Editorial Científica Técnica, La Habana.
33. Rodríguez, E. (1982) "Tiempo Libre y Personalidad", La Habana. Editorial Ciencias Sociales
34. Ruiz Aguilera, Ariel. (s.f.) Metodología de la investigación Educativa. (S.I.) UNOESC.
35. Sarramona, J (1988). La animación Socio Cultural. En Jaume Sarramona, Gonzalo Vázquez y Anthony J. Coloni Educación no formal (151, 161). Madrid: Ed. Ariel Educación.
36. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.
37. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C. Valdez, Y. (s/a) "El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
38. Villaverde, E (1982) Dinámica de grupos y Educación. Editorial Paidós, Buenos Aires.
39. VYGOTSKY, L. S. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas. Superiores. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana,(1988)
40. WAICHMAN, P (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
41. WEBER, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
42. Zamora, R. Y. M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo De la población. Editorial Ciencia Sociales, La Habana.

ANEXO # 1

Guía de Observación.

Objetivo Diagnosticar las ofertas recreativas que disfrutan los adolescentes en el Consejo Popular.

Actividades a Observar	Frecuencia	Participación	Variedad
1. Planes de la calle.			
2. Festivales Deportivo Recreativos.			

Indicadores

Frecuencia

- Si se realizan cuatro veces o más al mes, se evalúa de Bien (B).
- Si se realizan tres veces al mes, se evalúa de Regular (R).
- Si se realiza dos veces al mes, se evalúa de Mal (M)

Variedad

- Si se realizan de 4 a 5 actividades se evalúa de bien (B).
- Si se realizan de 2 a 3 actividades se evalúa de regular (R).
- Si se realiza 1 actividad se evalúa de mal (M).

Tabla # 1

Resultados de la Guía de Observación

Act. A Observar	frecuencia	Participación	Variedad
Planes de la calle	• 2 - Mal	0	Programa A jugar. (mal)
Fest. Dep. Rec.	•2 - Regular	38,40,35 Para un 45,7; 48; 42% respectivamente.	Juegos de Carreras. Voleibol Juegos de mesa (Regular)

ANEXO # 2

Encuesta a los adolescentes

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

Muchas gracias

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____

Sexo: M _____ F _____

Objetivo: Verificar si los adolescentes tienen conocimiento de las actividades físico recreativas que se realizan en la comunidad, Así como la frecuencia con que las llevan a cabo.

1) Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir _____ Practicar deportes _____ Leer _____
Ver TV. _____ Oír música _____ Visitar amigos _____
Otros _____

2) Practicas actividades deportivas

Todos los días _____ A veces _____
Los fines de semana _____ Nunca _____

3) ¿Te gusta practicar deportes?

Si _____ No _____ A veces _____

4) ¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su circunscripción?

Si _____ No _____

5) ¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

Planes de la calle _____
Torneos Deportivos _____
Festivales deportivo recreativos _____

6) ¿Con que frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

7) ¿Está usted satisfecho con las actividades ofertadas?

Si_____ No_____ ¿Por qué?

Tabla # 2**Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la comunidad.**

Adolesc.	Tu tiempo libre lo empleas en						Pract. Activ. Deport.		
	Dormir	Ver TV	Practicar Deportes	Oír música	Visitar amigos	Otras	Fines Semana	A veces	Nunca
83	4-5%	12-14%	13-16%	9-11%	10-12%	35-42%	12-14 %	28 - 34 %	43 - 52 %

Adolesc.	Te gusta pract. Deporte			Conoces Actv. Que ofertan		Está satisfecho con ello	
	Si	No	A veces	Si	No	Si	No
83	66 - 80 %	8 - 9 %	9 - 11 %	66 - 79 %	17 - 2 %	3 - 4 %	80 - 96 %

Adolesc.	En cuales de las actividades usted participa			Frecuencia que realiza estas actividades		
	Planes de la calle	Torneos Deportivos	Festivales deportivo recreativos	Semanal	Mensual	Ocasional
83	0	0	83 -100%	0	0	83 - 100 %

ANEXO # 3

Guía de entrevista a los informantes claves.

Nombre: _____

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

Objetivo: Verificar el conocimiento que poseen los entes de la comunidad respecto a la oferta de actividades físico recreativas además de los gustos y preferencias de los adolescentes.

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?
- 2.-Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idónea.
- 3-¿Con que frecuencia las realizan?
- 4 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?
- 5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular?
5. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?
6. ¿Qué actividades predominan?

Tabla # 2: Resultados de la entrevista a factores implicados.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1	El 100% de los entrevistados no tienen conocimiento de las actividades que se llevan a cavo en su radio de acción por las razones anteriormente mencionadas y por consiguiente tampoco la frecuencia en que se practican.
2	Plantean además que las causas que frenan el desarrollo de estas actividades pueden estar dadas en las áreas para desarrollarlas.
3	En dos ocasiones al mes.
4	En la poca divulgación y poder movilizador de las personas a cargo incluyéndolos a ellos mismos que hasta el momento no le habían prestado la atención que se debiera teniendo tanta importancia para la sociedad.
5	En cuanto a los elementos que se deben tener en cuenta a la hora de programar y ofertar actividades físico recreativas dentro de tantos como, los gustos y preferencias de las personas a quien va dirigidas, las áreas para desarrollarlas, la divulgación y propaganda, la coordinación previa con todas las personas que pueden apoyar las actividades y no solo las personas sino también las entidades.
6	Las actividades predominantes son las deportivas, juegos de mesa y juegos de carreras.
De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.	

ANEXO # 4

Fórum Comunitario

Temática a abordar.

Participación en las actividades deportivo recreativas.

ANEXO. # 5

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

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

Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

Tabla # 3: Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
83	Trabajo o Estudio	6:38
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	7:52
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	3.06
	Tiempo Libre	6:16

Tabla # 4 Actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades de tiempo libre	Tiempo promedio
83	Encuentro con amigos	1.36
	Ir a fiestas	0.28
	Eventos deportivos	1.36
	Estudiar	0.16
	Practicar deportes	0.55
	Pasear	0.34
	Otras actividades	0.59
	Participar en juegos de mesa	1.52
	Total	6,16

ANEXO. # 6

Tabla # 5

Resultados de la observación después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

Act. A Observar	Frecuencia - evaluación	Participación - %	Variedad - evaluación
Planes de la calle	3- Regular	10 = 12%	Programas A jugar
Fest. Dep. Rec.	3 - Regular		Juegos de Carreras. Voleibol Bádminton Juegos de mesa
Plan de actividades	4 - Bien	73 = 88%	10 actividades - Bien

Tabla # 6.

RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN
AL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Participantes			
		Dia Mes	Evaluación	Cantidad			— X
				1er mes	2do mes	3er mes	
1	Carrera Popular.	Mensual	Bien	22	30	58	37
2	Carrera de orientación.	Quincenal	Bien	25	35	57	39
3	Torneo de Baloncesto	Semanal	Bien	29	36	56	43
4	Torneo de Béisbol	Semanal	Bien	28	31	59	44
5	Torneo de Fútbol.	Semanal	Bien	21	39	48	35
6	Torneo de Voleibol.	Semanal	Bien	22	38	49	36
7	Festival de actividades tradicionales	Quincenal	Bien	30	41	50	40
8	Festival recreativo	Quincenal	Bien	31	45	51	41
9	Plan de la calle.	Quincenal	Bien	30	41	48	40
10	Festival deportivo cultural	Quincenal	Bien	29	48	46	41
			— X	26.7	38.4	52.2	39

Grafico # 1

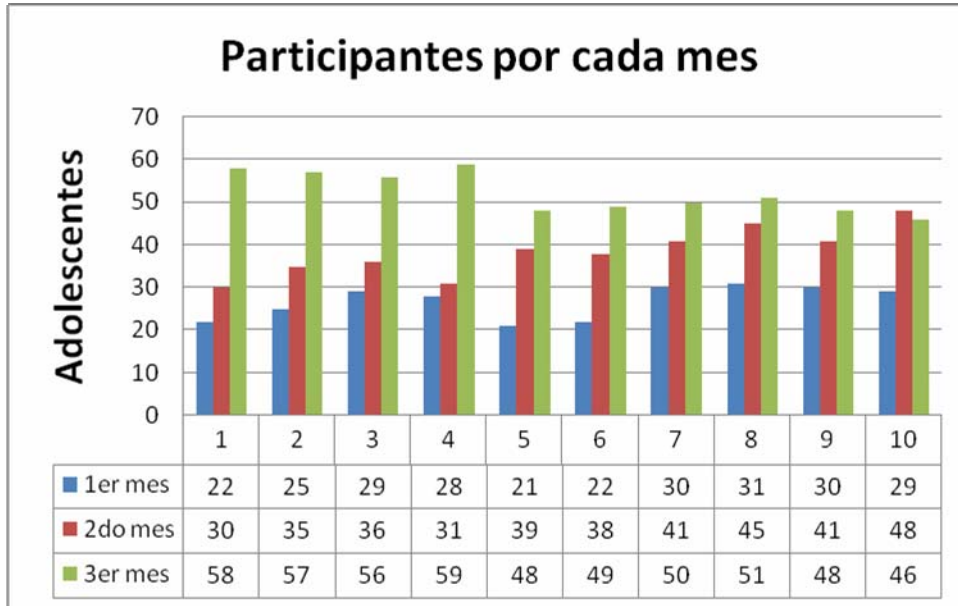


Grafico # 2



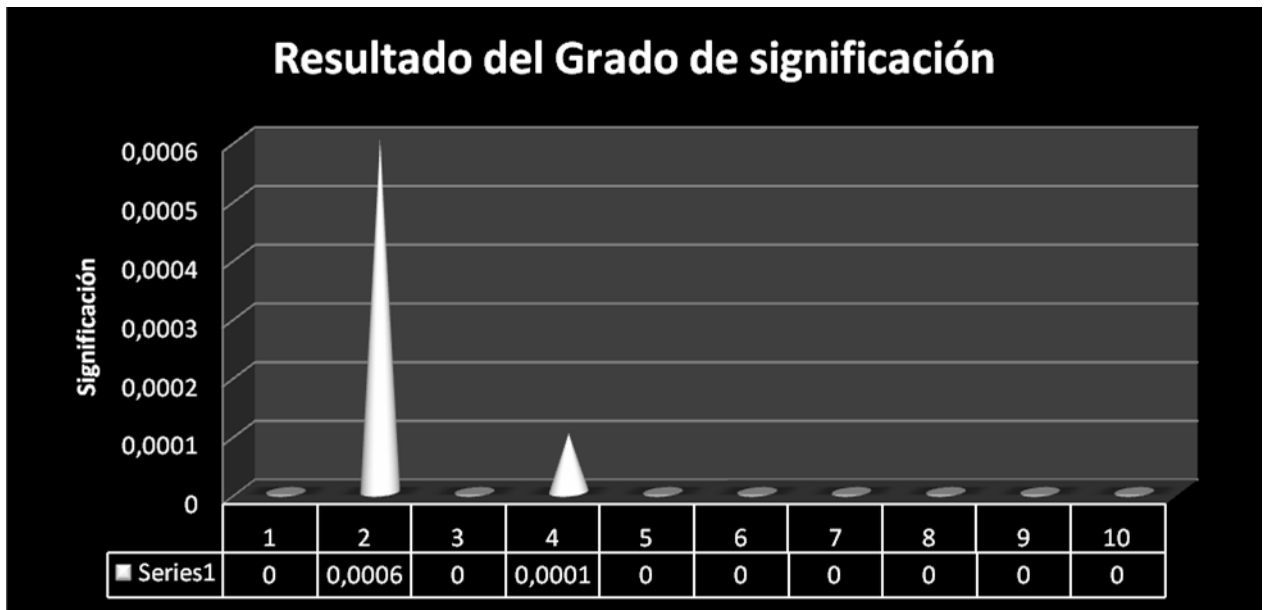
Tabla # 7. Resultados de la observación al Plan de actividades físico-recreativas.

No.	Actividades a observar	Elementos observados							
		Frecuencia		Participantes					
		Día Mes	Evaluación	Cantidad					
				1er mes	%	2do mes	%	3er mes	%
1	Carrera Popular.	Mensual	Bien	22	32	30	44	58	85
2	Carrera de orientación.	Quincenal	Bien	25	37	35	51	57	84
3	Torneo de Baloncesto	Semanal	Bien	29	43	36	53	56	82
4	Torneo de Béisbol	Semanal	Bien	28	41	31	45	59	66
5	Torneo de Fútbol.	Semanal	Bien	21	31	39	57	48	70
6	Torneo de Voleibol.	Semanal	Bien	22	32	38	56	49	72
7	Festival de actividades tradicionales	Quincenal	Bien	30	44	41	60	50	73
8	Festival recreativo	Quincenal	Bien	31	45	45	66	51	75
9	Plan de la calle.	Quincenal	Bien	30	44	41	60	48	70
10	Festival deportivo cultural	Quincenal	Bien	29	43	48	70	46	68
			\bar{x}	27	32%	38	56%	52	76,7

Tabla # 8 Resultados del grado de significación.

No.	Actividades a observar	Elementos observados								Grado de Significación
		Frecuencia		Participantes						
		Día Mes	Evaluación	Cantidad						
				1er mes	%	2do mes	%	3er mes	%	
1	Carrera Popular.	Mensual	Bien	22	32	30	44	58	85	0
2	Carrera de orientación.	Quincenal	Bien	25	37	35	51	57	84	0.0006
3	Torneo de Baloncesto	Semanal	Bien	29	43	36	53	56	82	0
4	Torneo de Béisbol	Semanal	Bien	28	41	31	45	59	66	0.0001
5	Torneo de Fútbol.	Semanal	Bien	21	31	39	57	48	70	0
6	Torneo de Voleibol.	Semanal	Bien	22	32	38	56	49	72	0
7	Festival de actividades tradicionales	Quincenal	Bien	30	44	41	60	50	73	0
8	Festival recreativo	Quincenal	Bien	31	45	45	66	51	75	0
9	Plan de la calle.	Quincenal	Bien	30	44	41	60	48	70	0
10	Festival deportivo cultural	Quincenal	Bien	29	43	48	70	46	68	0

Grafico # 3.



ANEXO # 7

Encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

Edad: _____

Sexo: M _____ F _____

Objetivo: Verificar la aceptación del plan de actividades físico recreativas por los adolescentes de la comunidad.

1) ¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su consejo popular?

Si _____ No _____

2) ¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

- Planes de la calle. _____
- Torneos deportivos populares. _____
- Festivales deportivos recreativos. _____
- Juegos deportivos. _____
- Actividades físico recreativas. _____

3) ¿Te gusta practicar deportes?

Si _____ No _____ A veces _____

4) ¿Con que frecuencia realiza usted las actividades ofertadas por los profesores?

Semanal _____ Quincenal _____ Mensual _____ Ocasional _____

5) ¿Está usted satisfecho con las actividades físico-recreativas ofertadas?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

6) ¿Cómo valora las actividades físico-recreativas en su consejo popular?

Bueno _____ Regular _____ Malo _____

7) ¿Qué deportes te gustaría practicar?

- 1. _____ 2. _____
- 3. _____ 4. _____

Tabla # 9

Análisis de la encuesta a los adolescentes después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1, 2, 3 y 4	Gracias a la divulgación y propaganda que se realizó, el 92% de los adolescente (77) tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas propuestas. Convirtiéndose en las actividades que más practican todos los fines de semana, propiciando esto la preferencia por la práctica de deportes, carrera de orientación, juegos tradicionales por encima de las demás en sus ratos libres.
5	El 90% de los encuestados (75) están satisfechos con las actividades ofertadas por responder a sus intereses, porque las mismas cubren sus expectativas por lo motivadas, divertidas, activas y competitivas que son.
6 y 7	Teniendo en cuenta estas actividades físico-recreativas los adolescentes valoran con un calificativo de bueno, prefiriendo realizar dichas actividades primero que las deportivo-recreativas, los torneos deportivos y los planes de la calle que realizaban anteriormente.