

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

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

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

Título: Plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio de San Juan y Martínez.

Autor: Lic. Carlos Alberto Pérez Jassen

Tutor: Dr.C Naivy Lanza Escobar

Cuba, 2011

PENSAMIENTO

“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura”.

José Martí

DEDICATORIA

Hoy un sueño se hace realidad, dejando huellas y constancias en estas páginas, por eso quiero dedicar este maravilloso despertar a:

A mí mamá que constituyó durante todo momento la guía espiritual de este trabajo y seguro estoy que lo desea tanto como yo.

A mis hijas y esposa para que conozcan la vía de ser más útil a la sociedad.

A mis familiares.

A mis amistades.

A todas aquellas personas que les pueda servir o necesitar.

AGRADECIMIENTOS

Durante todo este tiempo ha surgido en mí una interrogante:

¿Cómo agradecer a todos y cada uno de los que han compartido conmigo la desgarradora fatiga de este largo camino?

Es por eso que quisiera agradecer a:

Al claustro de profesores de la F.C.F Nancy Uranga Romagoza que nos impartieron los diferentes módulos.

A mis amistades y todas aquellas personas que me brindaron su aliento y compartieron junto a mí el deseo de materializar mis más anhelados sueños.

A mi esposa, hijas y familiares que me han apoyado durante todo momento.

A mi tutora por sus enseñanzas y orientaciones durante todo momento, además por haber confiado en mí.

A la revolución por darme la oportunidad de superarme y ser más útil a la sociedad.

Por último quisiera expresar a todas aquellas personas que por traición a la memoria o haber quedado en el anonimato no las haya mencionado aquí, sepan interpretar mis más sinceros agradecimientos en solo cuatro palabras.

A TODOS MUCHAS GRACIAS

RESUMEN

La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social, fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre por constituir una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social. De aquí que las actividades de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses. En el consejo popular Hermanos Saiz del municipio de San Juan y Martínez la ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 15 y 18 años es un aspecto cuestionable. Si observamos es fácil notar insuficiencias en la oferta, organización y realización de planes recreativos, los cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, esto provoca que estos jóvenes dediquen su tiempo libre a actividades como juego ilícito, robo, conversaciones no tradicionales de acuerdo a la cultura del barrio, intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas, escuchar música, ver televisión, contando con 2 áreas con las condiciones idóneas para la práctica de actividades físico deportivas estando situada en la comunidad, por lo que la presente investigación se presenta un plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de este tan importante grupo social, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades proporcionando variedad de oportunidades reconociendo singular importancia en la programación, organización y realización de actividades recreativas permitiéndonos comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo que se refleja en la sana ocupación del tiempo libre de los jóvenes y su activa participación en las actividades propuestas.

Índice	Pág.
Introducción	1
Capítulo 1: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en el marco de la comunidad	
1.1 La recreación como forma necesaria de utilizar el tiempo libre	11
1.2 Características socio-psicológicas de la recreación	13
1. 3 El tiempo libre, una problemática social actual	16
1.4 Tiempo libre. Fundamentación e importancia	19
1.5 El tiempo libre y su presupuesto	22
1.6 La comunidad. Rasgos fundamentales	22
1.7 La planificación de actividades físicos recreativas en la comunidad	26
1.7.1 Diseño y evaluación del plan de actividades físicos recreativas	29
1.7.2 Instrumentación y aplicación del plan de actividades	29
1.8 Características psicológicas y anatomo-fisiológicas del grupo atareó motivo de investigación	32
1.8.1 Fundamentación biológica del grupo atareó	37
CAPITULO 2: Resultados de los Instrumentos aplicados y presentación del plan de actividades físico recreativas	
2.1 Caracterización de la comunidad	39
2.2 Estudio del presupuesto de tiempo	41
2.3 Análisis del plan de la comunidad	43
2.4 Resultados de las Observaciones	44
2.5 Resultados de la encuesta 1	45
2.6 Resultados de la entrevista informantes claves	47

2.7 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria	48
2.8 Fundamentación del Plan de actividades físico-recreativas	50
2.8.1 Plan de actividades físico-recreativas	50
2.8.2 Principios en los que se sustenta el Plan de Actividades físico-recreativas	51
2.8.3 Indicaciones metodológicas	53
2.8.4 Procedimientos que sustentan el plan de actividades	54
2.9 Consideraciones sobre las actividades	64
2.10 Valoración práctica del plan de actividades físico recreativa	64
Conclusiones	69
Recomendaciones	70
Bibliografía	71
Anexos	

Introducción

Como parte del desarrollo socio-cultural de la humanidad se están encaminando un grupo de proyectos puntuales con vistas a fomentar una balanza equitativa de los roles a partir de las principales necesidades motivacionales de la humanidad y se hace necesario instrumentar un mecanismo capaz de descubrir que vías o métodos resultan más efectivos para llevar a cabo una política cultural acorde a las principales costumbres que se ponen de manifiesto en la comunidad.

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo. La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo social está condicionado en gran medida por el desarrollo comunitario.

Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en las investigaciones debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, relevante resulta el papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. En este sentido es imprescindible el estudio de las necesidades espirituales de la población para dotar a su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado lo cual tiene una connotación social.

Es por eso que estos estudios cobran una particular relevancia en el caso de los jóvenes debido a la función que desempeñan en el tiempo libre junto a otras actividades recreativas que inciden en la formación integral de la personalidad.

Si consideramos la comunidad como un grupo humano, donde se entretienen relaciones interpersonales y donde por supuesto, ocurren procesos en que el

conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, resulta necesario partir de los aspectos del desarrollo psicológico y morfofuncional, unido a un grupo de acontecimientos bioquímicos que ocurren en las personas a través de los diferentes movimientos. Considerando la práctica de la actividad física como un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida en la ocupación del tiempo libre.

De manera concreta, hemos considerado el tiempo libre como aquel que resta luego de descontar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias de un determinado día, la definición operacional de tiempo libre trabajada a nivel de investigación sociológica concreta se expresa a partir de un conjunto de actividades de características bien diferenciadas cuya realización responde a la voluntad individual de cada uno de los miembros de la sociedad cumpliendo cualquiera de las dos funciones que Carlos Marx atribuía ,en el año 1811, al tiempo libre según el contexto donde se desarrolla la convivencia social de la comunidad de manera concreta.

El deporte en la vida social contemporáneas ha conducido en las últimas décadas a que las ciencias se interesen por el estudio de este fenómeno social, facetas de carácter económico, político, pedagógico, y psicológico.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los jóvenes los que la llevan a cabo, ya que según el investigador soviético, N. M. Blinov en el año 1948, desde el punto vista sociólogo la juventud es el grupo social que reproduce las relaciones sociales, teoría que no se le da cumplimiento por la existencia de irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pastaros de origen ruso en el año 1979 al referirse el dice..."Es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad." El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales.

Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

De pequeños, todos hemos jugado en un momento u otro. Los jóvenes juegan para divertirse, sin considerarlo nunca una habilidad natural, divertida y estimulante.

Las investigaciones llevadas a cabo en distintos lugares han demostrado que los ayudan en la evolución de su organismo permitiéndole la realización de estos juegos recreativos su bienestar para la vida.

El alto nivel de desarrollo de las distintas cualidades físicas que llevan a cabo desde decenios, especialistas, entrenadores y científicos ha demostrado que a través de los juegos recreativos los ayuda en su desarrollo psicosexual, lo desarrolla como individuo o personalidad transcurriendo de distintas modos, en medios sociales , culturales y para su mejor aprovechamiento del tiempo libre , y cabe señalar que la teoría y la metodología en el desarrollo del juego del ser humano en el marco de las actividades recreativas se aborda sobre la base científica y fundamentada en la práctica de los juegos que es beneficioso para el organismo de todo aquel joven que lo practique.

En los planes recreativos donde participan los jóvenes, realizan los juegos para divertirse y formarse física y mentalmente desarrollando valores.

De acuerdo al diagnóstico realizado y el resultado de los instrumentos aplicados a través de la observación, encuesta y entrevista encontramos algunas irregularidades como la no ocupación del tiempo libre en actividades físicas recreativas imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, la forma de pensar, de actuar , donde gran número de estos jóvenes dedican su tiempo libre a otras actividades como juego ilícito , robo, conversaciones no tradicionales de acuerdo a la cultura del barrio , intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas, además los jóvenes realizan otras actividades como son oír música, ver televisión, contando con 2 áreas con las condiciones idóneas para la práctica de estas actividades estando situada en la comunidad, existiendo muy pocas actividades donde los jóvenes al concluir sus estudios

puedan ocupar su tiempo libre, los familiares de los jóvenes y el jefe de sector en la entrevista realizada en la comunidad plantearon que no son de sus gusto y preferencia, por tal razón y partiendo de la referencia obtenida de los diferentes instrumentos y a la experiencia personal nos dimos a la tarea de realizar un estudio de las actividades físicas recreativas que constituyen una opción para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes (15-18 años) desencadenando el siguiente problema científico.

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez?

Objeto de Estudio

Proceso de actividad en la comunidad.

Campo de acción

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes a partir de actividades físico-recreativas.

Objetivo General

Aplicar un plan de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes, entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez.

Preguntas Científicas

1-¿Qué antecedentes y sustentos teóricos existen sobre la recreación comunitaria y la ocupación del tiempo libre?

2-¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez?

3-¿Cómo estructurar un plan de actividades físico- recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez?

4-¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez?

Tareas Científicas

1-Análisis de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre la recreación comunitaria y la ocupación del tiempo libre.

2-Diagnóstico de la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez.

3-Elaboración de un plan de actividades físico- recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez.

4-Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas propuesto para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez.

Población y muestra.

La población la conforman los 58 jóvenes en edades de 15-18 años, que habitan en el consejo popular Hermanos Saiz del Municipio San Juan y Martínez. La muestra la constituyen 18 jóvenes representando el 33 % de la población total y fueron seleccionados a través del muestreo aleatorio simple, seleccionando de cada tres uno. Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación contamos con la participación de nueve informantes claves, el presidente del consejo popular, los dos jefes de zona que componen el consejo popular, las dos promotoras culturales, los tres técnicos de recreación que funcionan en el combinado deportivo que radica en la comunidad, así como con la participación del subdirector deportivo.

El tipo de muestra que se utilizara es probabilística, ya que los resultados que se obtienen en la muestra se pueden generalizar a la población y se aplicará el

muestreo aleatorio simple, ya que todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de integrar la muestra.

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

Partimos del método general dialéctico materialista, método rector que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

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

Análisis – Síntesis: Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los jóvenes desde el punto de vista recreativo para ocupar su tiempo libre desde la comunidad, además nos condujo de forma gradual en la elaboración de todas las actividades físico-recreativas que se propone.

Histórico – Lógico: Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación como opción en la ocupación del tiempo libre en los jóvenes, analizar los programas de recreación existentes en la comunidad donde se enmarca la investigación y obtener información necesaria para la elaboración del plan de actividades físico-recreativas que se ofrece.

Inductivo – Deductivo: Este método fue fundamental para realizar el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor elaboración de las actividades propuestas en el plan en correspondencia con las necesidades recreativas de los jóvenes entre 15 y 18 años investigados.

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

Observación: Se empleó para obtener información sobre las actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Encuesta: Propició conocer gustos, preferencias y necesidades de los jóvenes entre 15 y 18 años con fines recreativos, saber aspectos fundamentales de la comunidad investigada.

Análisis documental: Nos permitió consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de nuestra investigación tales como: indicaciones metodológicas, programa de recreación y documentos que caracterizan al joven.

Método experimental (Pre-experimento): A través de esta estrategia obtuvimos información acerca del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre 15-18 años pertenecientes al consejo popular Hermanos Saiz con el objetivo de modificar la realidad de los mismos contribuyendo a la transformación de la comunidad utilizando para ello diferentes métodos investigativos.

Entre la clasificación de métodos empíricos están los métodos de intervención comunitaria los cuales permitieron obtener toda la información necesaria referente al Consejo Popular en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, además propiciaron datos importantes para elaborar el plan de actividades físico-recreativas como una opción para una mejor ocupación el tiempo libre de los jóvenes entre 15 y 18 años, que satisfaga sus necesidades recreativas.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones mencionadas con anterioridad en el propio cuerpo de la investigación.

Investigación - acción - participativa: Nos permitió el trabajo conjunto de los jóvenes de la comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas trazar nuestras metas.

En la investigación - acción - participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso.

Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o el problema a estudiar; se presupone que las personas piensen y debatan entorno a una determinada situación que puede ser el punto de partida para la solución de un problema. Además asegurar el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

Como complemento de esta técnica se desarrollaron fórum comunitarios, reuniones de coordinación del consejo popular, invitando a las autoridades del lugar para que tuvieran conocimiento de la problemática y que a partir de ese instante pudieran dar opiniones para llegar a un acuerdo de cómo solucionar el problema en el consejo popular sobre la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

Como instrumento sociológico el auto registro de actividades: Es aplicado a la muestra de jóvenes, el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia, una auto observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 26 jóvenes en el mes de marzo del 2010.

Los métodos estadísticos matemáticos fueron importantes en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos, en nuestra investigación se hizo uso de la estadística descriptiva e inferencial.

Definiciones de términos

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos que se abordarán, en nuestro caso necesitamos definir:

Actividad Física: Movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo, física sino psicológica y social.

Deporte: Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Recreación: Estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libres o de asueto, brindando al ser humano una diversidad de actividades que les proporciona una compensación de sus labores diarias.

Recreación Física: Son todas las actividades de carácter físico deportivas o turísticas que se realizan voluntariamente, en el tiempo libre para el desarrollo individual.

Plan: Es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

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

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

- Trabajadores o estudiantes.
- Transportación.

- Actividad de compromiso social.
- Tareas domésticas.
- Actividades biofisiológicas.

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

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.

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

CAPÍTULO 1: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en el marco de la comunidad

1.1 La recreación como forma necesaria de utilizar el tiempo libre

En este capítulo presentamos una fundamentación sobre diferentes criterios teóricos, que justifican el aprovechamiento del tiempo libre, a través de la participación consciente de los jóvenes en las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa destacando las bases psicológicas, sociológicas y pedagógicas en la comunidad.

Tras la organización del movimiento deportivo cubano, se llevó la Cultura Física y el Deporte a los rincones más intrincados de nuestra geografía y la misión de proporcionar felicidad y satisfacción a nuestra población, sabiendo todos que estos servicios son un derecho del pueblo y que los individuos necesitan cada vez más de ellos, que se convierten en una necesidad, no solo en nuestro pueblo, sino en todo el mundo.

Dentro de las funciones que a la recreación le están dadas a cumplimentar, encontramos las inherentes a las posibilidades que tiene el sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo antepasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

Las personas pueden desarrollar sus tareas de corte social y descansar después de la realización de estas, pero si no disponen del tiempo necesario para aumentar su intelecto, para conocer de ciencia, no crece espiritualmente, ni podrán gozar de calidad de vida, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerzas vitales, por lo que, brindar cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo equitativamente es de gran importancia en la actualidad.

Concepto: Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Pues no constituye solo la recreación, la atrayente manera de ocupar el tiempo libre, sino la correcta explotación del mismo de forma placentera, contribuyendo en todo momento a forjar personalidad en todas las personas.

Si razonamos este concepto vemos que la recreación puede valorarse desde diferentes aristas según los intereses de cada quien y de cómo sea capaz de identificarla, ya que muchas veces se identifica con la palabra juego, y este es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación global.

Otro importante estudioso de este tema el sociólogo francés, Jofre Dumazedier (1971), define recreación como: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Evaluando este concepto el autor considera que la recreación tiene que representar una fuerza agilizadora en el desarrollo de las personas, o sea, desarrollar espléndidamente sus facultades, pues a través de esta, los individuos hacen énfasis sobre las facetas del mundo, también mejoran su entorno espiritual. Es por eso que recreación para muchos se traduce en satisfacción.

Otro concepto importante es el dado por el profesor Harry. A. Overtrut (1966) el cual nos plantea que: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. Analizando lo antes dicho faltaría agregar el auto desarrollo que la recreación proporciona a la persona, mediante la cual pueda expresar sus sentimientos, y encontrarse con ella misma.

Por lo que muchos autores definen la recreación, como cualquier forma de desarrollar una actividad, en la que la persona aprecia un sentido de libertad y a la que se entrega plazeramente, ya que le conduce a una reacción agradable y gustosa.

El autor de esta investigación asume el criterio que la recreación no se limita solamente al descanso y entretenimiento, esta posibilita intercambio de criterios y experiencias entre las personas, a través de cualquier actividad realizada en el tiempo libre que les permita un enfrentamiento a las circunstancias que de la vida sin que para ello exista una presión externa, por lo que contribuye al desarrollo multifacético de la personalidad.

1.2 Características socio-psicológicas de la recreación

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí misma; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brinda a los principiantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, si no en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que lo satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación. Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia.

Otros, apoyándose en el campo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente:

"La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos"; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

De aquí que las actividades de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Deteniéndonos en la relación producción-consumo-reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad, el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales, sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas.

En la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente se puede afirmar que:

Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, el profesor Moreira. R (1977) plantea que "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, y además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales".

En el marco del proceso de producción, la recreación aparece como un fenómeno de reproducción, caracterizado por el consumo de bienes culturales, y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una recreación más integral se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción.

Al realizarse la recreación, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades de realizar las actividades recreativas. De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2.- "La actividad más elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y que esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez, la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

1.3 El tiempo libre, una problemática social actual

Condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de Tiempo Libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantea algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: "Por Tiempo Libre, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones".

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

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

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

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

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

sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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

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

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, sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

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

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

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el autor de la investigación asume como tiempo libre al conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en cómo la emprende el sujeto.

1.4 Tiempo libre. Fundamentación e importancia

Una vez estudiada la estructura del tiempo ocupado fuera del trabajo, llevó a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre. Cuando hablamos de tiempo libre, es pertinente destacar el vínculo directo entre este fenómeno con la producción social, por lo tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Por consiguiente, el tiempo libre conceptualiza la interrelación entre los distintos aspectos económicos, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Constituye un reflejo del modo de vida de la comunidad, así como sus tradiciones culturales. Por lo que es una necesidad social para las personas, ya que de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla.

En las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia radica en que ha sido tema de evaluación por diferentes autores. Es importante señalar que también debido a la idiosincrasia de los diferentes pueblos este término ha sido interpretado de diferentes formas.

Los que se dedican al estudio de las ciencias, opinan que la esencia radica en lo objetivo o subjetivo, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

Haciendo referencia al concepto de tiempo libre, en la actualidad nos planteamos interrogantes que no están despejadas del todo, de ahí que sociólogos, psicólogos y otros entendidos en la materia, sostengan discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: O. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

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

Sociólogos cubanos con resultados satisfactorios en su trabajo, como Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su

trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad”.

Después de haber analizado los diferentes autores, el autor asume: que el tiempo de la recreación, consiste en el tiempo libre que posee el sujeto para satisfacer mediante la realización de actividades necesarias de libre elección según sus posibilidades, para su desarrollo espiritual después de haber realizado sus actividades diarias.

En las condiciones actuales de nuestro sistema, las actividades físicas recreativas y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, es por eso que tiene gran importancia en la implementación de la política del país.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una actividad segura para combatir las enfermedades de todo tipo. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes pruebas de su eficiencia que nos dicen que la actividad física que se realiza de manera estable consiste en una gestión saludable para toda persona Pieron (1988).

Al proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica, entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas vigoriza la salud y prepara al hombre para el deleite de la vida. El autor O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró la utilización del tiempo libre como una riqueza social si es empleado en armonía por el hombre, ya que aumentará su capacidad de producción tanto en el plano material como espiritual.

1.5 El tiempo libre y su presupuesto

Varios autores aseguran que el presupuesto de tiempo de una persona consiste en un informe de su vida diaria, siempre en un período de tiempo no menor de 24 horas. Sobre la base de este concepto entendemos como el presupuesto de un grupo de personas se conforma por actividades que se realizan cotidianamente y que estas a su vez son específicas en dependencia de sus características. La vía para determinar el presupuesto es a través del auto registro de actividades.

Las investigaciones del presupuesto de tiempo aportan información sobre la dimensión y algunos repertorios de la estructura del tiempo libre. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Al existir limitaciones en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, ya representan retratos de situaciones temporales específicas, esto nos imposibilita medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debido a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación, período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

Es necesario calcular el presupuesto de tiempo para los determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo.

1.6 La comunidad. Rasgos fundamentales

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios 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.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores, en nuestro trabajo hemos consultado algunos de ellos donde los relacionamos a continuación.

Comunidad: A juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis (2000) es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurren un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia

En este trabajo Reinaldo Arteaga analiza las definiciones de varios autores tales como: Mcleaver quien define comunidad de la siguiente forma “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en toda una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”.

Augusto Comte para él, la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

De igual forma .F. Violich define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

María Teresa Caballero Riva Coba define comunidad como:”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia,

situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

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

Una vez analizados los siguientes conceptos emitidos por los autores correspondientes, el autor de esta investigación se que diferencia al grupo que integra dicho espacio, de los restantes y se acoge a lo planteado por María Teresa Caballero Riva Coba y Reinaldo Arteaga.

La comunidad se caracteriza de la siguiente forma:

- Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
- 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 de esa cultura.
- Compartir tanto ventajas y beneficios, en cuanto a intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
- Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
- Una identidad y un sentido de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
- 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.

La comunidad se clasifica de la siguiente forma:

- Municipios con baja densidad de población, principalmente rural-urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
- Se clasifican 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.

Aspectos sobre los grupos, la categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional, existen diferentes estudios. Los que los definen atendiendo a los objetivos de cada uno y la interconexión con los demás por algún objetivo común. Y otros se refieren a qué grupo no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Para el autor de esta investigación grupo es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera, focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

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

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

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

tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

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

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo: El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se extiende la evolución del grupo y sus miembros.

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

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

1.7 La planificación de actividades físicos recreativas en la comunidad

La recreación no puede apartarse de las actividades físico deportivas-recreativas, puesto que estas constituyen una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar social. Por su parte Bultler (1963) define las actividades recreativas de la siguiente forma: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin que determine el entorno en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Atendiendo a lo expuesto anteriormente se puede expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que para el autor recreación física o activa no consiste en una forma de ocupar el tiempo libre de algunos grupos sociales, pues no adopta características discriminatorias en ninguna de sus formas, y mucho menos que sea adquirida por poseer privilegios. Pues constituye una actividad fundamental para desarrollar de forma integral al hombre como parte de la sociedad.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Entendemos que la práctica de la actividad física, goza de gran importancia para el desarrollo integral del sujeto (joven), contribuye al desarrollo saludable.

Para la gestión de las actividades físico-recreativas se debe tener el conocimiento de:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen.

Recreación Física: Constituye la realización de actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, en las que el hombre voluntariamente dedica su tiempo libre, para descansar, divertirse y lograr el desarrollo individual en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Libertad de elección: Capacidad del ser humano para tomar decisiones a voluntad según sus necesidades e intereses, lo cual no significa la negación de la obligación social en todas sus formas. La libertad de elección estará, por tanto, "no en la acción donde me obligan, sino donde principalmente yo me obligo, porque es conveniente a mis necesidades e intereses personales, en absoluta interacción y coincidencia con los sociales". Semejante auto-condicionamiento de la obligación es base indispensable de toda acción participativa, que de tal modo permitirá definir su momento de desarrollo como verdadero tiempo libre, o de ejercicio de la libertad.

1.7.1 Diseño y evaluación del plan de actividades físicas recreativas

Al tener fijados los objetivos del plan de actividades, se procede con los datos que se poseen para seleccionar las actividades recreativas, las cuales debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses.

El plan de actividades recreativa debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral según Aldo Pérez.

- Enfoque tradicional: Se basa en la actividad que se ha de realizar.
- Enfoque de actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- Enfoque de opinión y deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- Enfoque socio-político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan.

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

1.7.2 Instrumentación y aplicación del plan de actividades

La instrumentación del plan de actividades implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo las actividades). A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar

estos espacios. Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

- POBLACIÓN: Características, necesidades, intereses experiencias.
- CONTENIDO: Medios, áreas de expresión, actividades.
- RECURSOS: Humanos, técnicos y financieros, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.
- METODOLOGÍA: Técnicas generales y Técnicas específicas.
- OBJETIVOS: Generales y específicos
- EQUILIBRIO: Entre las diferentes actividades, debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc. Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres. Entre las actividades formales e informales.
- DIVERSIDAD: El conjunto debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades. Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.
- VARIEDAD: Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- FLEXIBILIDAD: Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes. Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales. El control de las actividades debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad. Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del conjunto de actividades.

Ser concebido en función de la organización de los recursos tal como se haya elaborado. Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de esta diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio. Debe buscar la participación activa de todos. Sin control, es imposible el desarrollo del

proceso y sin evaluación, es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Cervantes, (1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

- Antes de planificar, pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
- En el momento de la aplicación del plan de actividades.
- Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

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

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

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

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

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

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

1.8 Características psicológicas y anatomo-fisiológicas del grupo atareó motivo de investigación

En la edad juvenil se desarrolla en lo fundamental la personalidad, aunque esta continúa su proceso de cambio y transformaciones durante toda la vida. En esta etapa el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Se inserta en múltiples grupos incluyendo aquellos donde su influencia incluso se contradice.

El destacado psicólogo Petrovsky hace referencia a que este periodo de la juventud se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del joven en esta etapa.

Aparecen nuevos deberes y exigencias sociales: Ejemplo. El derecho al voto, organizaciones sociales y políticas, iniciar la vida laboral, así como de contraer matrimonio, por lo que aparecen más responsabilidad e independencia. Aunque coexisten rasgos de dependencias de los padres.

Con respecto al área cognoscitiva en esta se manifiestan las siguientes características en el desarrollo intelectual. Vigoski (1988)

La atención: Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo la voluntaria, desarrollo considerables de las cualidades de la atención, siendo capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo pero es importante, se dan

mayores posibilidades de concentración y distribución, manifestándose sobre todo en la actividad de estudio y otras importantes están bien organizadas, pueden mantener de forma consciente y prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención, pueden cambiar con relativa facilidad su atención de una actividad a otra, condición indispensable para el desarrollo de ejercicios físicos y el deporte para cumplir con las exigencias en las ejecuciones de las acciones técnico- táctica y con la preparación psicológica del deportista.

La percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico reflexivo.

La memoria: Se producen avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, utilizan conscientemente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueven la memoria racional con los recursos nemotécnicos que facilitan el logro de una memorización buena, rápida y con sentido. Aún consideran que lo comprensible por ello es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos.

La imaginación: Desarrollo intensamente de los dos tipos de imaginación: La reconstructiva y creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro vinculados con grandes objetivos en la vida.

El pensamiento: Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales, hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios, aumenta el pensamiento teórico-conceptual expresado en los análisis, generalizaciones con explicaciones causales, así como las demostraciones y conclusiones. Aparecen manifestaciones de un pensamiento científico, donde el joven no solo le da soluciones al problema, sino también el de plantear problemas.

La motivación: Aparecen la elaboración consciente de los principales contenidos de su motivación, que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. Se desarrolla la motivación hacia la

profesión o actividad laboral escogida. Presencia de una jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones.

Las emociones y sentimientos: Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y las regulaciones, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimos ante hechos casuales. Acumulación de experiencias en el control de los sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas. Es un período propio para potenciar el trabajo grupal en la enseñanza y otras actividades extra docentes. Lo que contribuye a enriquecer y estabilizar la vida emocional de los jóvenes.

La voluntad: Existe una madurez creciente, expresadas en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como las decisiones, valentía, entereza y dominio de si mismo, destacándose de esta manera posibilidades ejecutivas cualitativamente superiores. Se manifiesta la superación consciente de los obstáculos y dificultades, autorregulando la conducta con aciertos indiscutibles.

Las formaciones psicológicas: Están relacionadas con:

- La concepción del mundo.
- La concepción del individuo.
- La autodeterminación.
- La selección profesional.
- La selección de la pareja.
- El sentido de la vida.

Sánchez, A y González, G en su libro. Psicología general y del Desarrollo .plantea que en la etapa de la juventud aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (Talla, peso y Diámetro torácico). Sobre el desarrollo físico de los jóvenes coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos además de que:

- Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- El proceso de maduración en los varones entre (15-18 años). Aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los jóvenes experimentan un incremento de fuerzas que muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo, las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos; en este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

Lourdes Ibarra (2003). Hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa o sea, el joven se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, o sea sus sentimientos se hacen mayor y más profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

En la juventud existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, asumiendo los planteamientos de Vigoski (1988) como por ejemplo:

1era Etapa

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

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

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

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

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

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

2da Etapa

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

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

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

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

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

Están seguros 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.

1.8.1 Fundamentación biológica del grupo atareó

Sistema nervioso central en esta etapa de la vida aumenta 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 auditivos, 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.

Mientras que el sistema cardiovascular presenta aumento en los niveles del volumen-minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, 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, así como el aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Los órganos respiratorios se manifiesta con el aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar, en la vitalidad de los pulmones y la respiración se hace más profunda.

Los procesos metabólicos aumentan el metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

En el sistema nervio-muscular ocurre una hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular y disminuye el tiempo de recuperación del organismo, manifestándose con esto mejora de la capacidad cardiovascular, la motricidad, la flexibilidad, el ritmo, fortalecer el sistema de articulaciones, mejorar el sistema muscular, fortalecer el sistema óseo, mejorar el funcionamiento orgánico en general así como la salud y el bienestar general.

Conclusiones parciales del capítulo

Se realizó un profundo estudio de los antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre en los jóvenes a través de actividades físico-recreativo, donde se pudo precisar su importancia para fomentar el desarrollo de cualidades positivas en la personalidad, teniendo en cuenta para ello sus necesidades psicosociales, físicas y recreativas desde la comunidad.

CAPITULO 2: Resultados de los Instrumentos aplicados y presentación del plan actividades recreativas físico recreativas

2.1 Caracterización de la comunidad

Este proyecto de intervención comunitaria está basado en actividades físico-recreativas en jóvenes comprendidos entre 15 - 18 años de edad del consejo popular "Hermanos Saiz" del municipio San Juan y Martínez. Siempre se caracterizó por ser una localidad dedicada únicamente al cultivo del tabaco. Antes del triunfo de la revolución existían muy pocas viviendas, ya después de 1959 fue una zona privilegiada entre las primeras construcciones que llevo a cabo la revolución naciente logrando que el 24 de Enero de 1961, nuestro comandante en Jefe Fidel Castro visitara la comunidad para dejarla inaurada como zona urbana hasta nuestros días.

Mejorando las condiciones de vidas de sus habitantes, diferenciándolas de otras comunidades de la provincia y por su amplitud territorial.

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

- 1 Presidente del Consejo Popular.
- 1 Circunscripciones.
- 1 Delegados de Circunscripción.
- 8 Representantes de las Instituciones Estatales.
- 19 Representantes de las Organizaciones de Masas.
- 1906 habitantes.
- 1654 viviendas.
- 17 CDR.
- 2 bloques de FMC

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

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes y sobre todo de los jóvenes.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

Nuestro consejo popular cuenta con los siguientes recursos.

En la educación contamos con una escuela primaria Hermanos Saíz y una secundaria básica Mártires de San Juan.

En la parte cultural contamos con:

- 1 Circulo Social

Por el INDER contamos con:

- 1 Combinado Deportivo
- 1 Área rústica de Balonmano
- 1 Área rústica de Fútbol

Por parte de Salud contamos con:

- 1 Consultorio Médico.

Por parte de Comercio contamos con

- 1 Placita
- 1 Bodega mixta
- 1 Cafetería

En la zona industrial contamos con:

- 1 Escogida de tabaco V12-18

Límites del Consejo Popular

La comunidad elegida colinda por la parte Norte con el Paradero, por la parte Sur con Pancho Pérez, por el Este con las Maravillas y por el Oeste con la Virginia, todos los límites colindantes son poblados rurales identificados en la zona con el nombre con el que se citan en la descripción.

2.2 Estudio del presupuesto de tiempo

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 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 este grupo atareó (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 7 horas, 2 minutos.

Tabla 5- 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
26	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

Valorando las actividades que los jóvenes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

Tabla 6 principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades) (anexo # 4)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
26	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	TOTAL	7:02

2.3 Análisis del plan de la comunidad.

La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, y además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales constituyendo un reflejo del modo de vida de la comunidad, así como sus tradiciones culturales. Por lo que es una necesidad social para las personas, ya que de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla. El consejo popular que es objeto de nuestra investigación cuenta con un combinado deportivo.

Actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre existe un plan estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan y Martínez y a partir de este se realizan adecuaciones teniendo en cuenta en cada territorio a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los jóvenes.

Partiendo del análisis de dicho plan se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretaran. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etareos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir al auto preparación de los especialistas.

2.4 Resultados de las Observaciones

Después de aplicada la observación (Anexo No. 1) que tuvo como objetivo constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el consejo popular y que su estructuración cuenta con cuatro indicadores a observar los cuales pueden resultar evaluados de bien, regular y mal además de recoger otros aspectos como son tipo de actividad realizada, día y sesión en la que se desarrolla.

Pudimos constatar que de 5 observaciones realizadas a actividades organizadas para los jóvenes en el consejo popular, en el período enero 2011, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero.

Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los jóvenes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Tabla 1. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

2.5 Resultados de la encuesta 1

De los 18 jóvenes a los que se les aplicó la encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo 5 de ellos conocen las actividades que se organizan y ofertan en el consejo popular (tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

Tabla 2. Conocimiento de las actividades ofertadas.

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
18	5	27,7	13	72,2

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los festivales deportivos recreativos (78%), los juegos de mesa (40%) y los torneos deportivos (24%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

Tabla 3 organización y frecuencia de las actividades recreativas en el consejo popular.

Actividades	Organización		Frecuencia		
	Cifra	%	Semanal	Mensual	Ocasional
Programa a jugar.	4	8%	-	-	8%
Planes de la calle.	5	10%	-	-	10%
Torneos deportivos.	12	24%	24%	-	-
Festivales Deportivos.Recreativos.	39	78%	-	70%	-
Juegos de mesa.	20	40%	28%	12%	-
Maratones.	3	6%	-	-	6%
Simultáneas de Ajedrez	8	16%	-	-	16%
Competencias de Bicicleta	2	4%	-	-	4%

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales deportivo recreativo los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la mensual, en los festivales deportivos recreativos, torneos deportivos populares y planes de la calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (72%), juegos tradicionales (56%) y planes de la calle (20%). (Tabla 4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

Tabla 4. Preferencias recreativas

Actividades	Total	%
Torneos Populares	40	80
Competencias de Minifútbol	36	72
Juegos tradicionales	28	56
Planes de la Calle	40	20
Actividades históricas	8	16
Actividades socio culturales	7	14
Actividades medioambientales	9	18

El criterio generalizado de los jóvenes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los jóvenes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6 Resultados de la entrevista informantes claves

La entrevista concebida con el objetivo de conocer criterios en cuanto a los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre por los jóvenes de la comunidad Hermanos Saiz (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el consejo popular, nos referimos en este caso a nueve funcionarios, en primer lugar al presidente del consejo popular, a los dos jefes de zona que pertenecen a este consejo popular, a las dos promotoras culturales, con que cuenta la comunidad, tres técnicos de recreación que funcionan en el combinado deportivo de la comunidad y el subdirector de dicho combinado. La entrevista estuvo estructurada por siete interrogantes de las

cuales resumiendo se obtuvieron las siguientes respuestas como generalidad en las respuestas obtenidas.

Las actividades que se ofertan en el consejo popular para los jóvenes no responden a sus necesidades e intereses.

Los locales en los que se desarrollan estas actividades no son los más idóneos sin embargo la comunidad cuenta con instalaciones deportivas que constructivamente bien pudieran ser utilizadas en función de actividades físico recreativas que sean del agrado de nuestros jóvenes y están subutilizadas.

Con relación a la frecuencia con que se realizan las actividades no hay una sistematicidad en esto, mostrándose una falta de planificación y seguimiento de las necesidades recreativas de nuestros jóvenes.

El plan de actividades no se reconoce entre los habitantes de la comunidad reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de las mismas, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas no tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.

2.7 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria

Para llevar a cabo el fórum comunitario se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir

sexo ni edad , aquí tuvo lugar un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de 15 -18 años).

La objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los jóvenes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los dirigentes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes.

En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio.

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los jóvenes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

El contexto social objeto de investigación lo constituye el Consejo Popular Hermano Saíz, del municipio San Juan y Martínez. El mismo está compuesto por dos zonas con un total de por 17 CDR, contando con una población total

de 1459 habitantes, de los cuales 58 son jóvenes comprendidos en edades 15 - 18 años.

2.8 Fundamentación del Plan de actividades físico-recreativas.

Este plan de actividades físico-recreativas proyecto que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de consejo popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del consejo popular, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

2.8.1 Plan de actividades físico-recreativas

MI COMUNIDAD SANA Y SALUDABLE, PARA EL DISFRUTE DE TODOS

Plan gráfico:

No	Actividad	Hora	Lugar	Frecuencia
1	Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes	5:00 Pm	Combinado deportivo	Semestral
2	Demuestra tus habilidades deportivas en: Fútbol Balonmano	5:00 Pm	Área del combinado deportivo	Trimestral

	Baloncesto			
3	Encuentros recreativos (juegos de mesas). Dominó Ajedrez	5:00 Pm	Áreas recreativas Los tanques Combinado deportivo	Semanal
4	Competencias inter barrios torneos en: Fútbol reducido 7 ↔ 7 Balonmano 5 ↔ 5 Voleibol 4 ↔ 4 Béisbol por equipos Maratón	5:00 Pm	Área del combinado deportivo Estadio de béisbol	Bimestral
5	Nosotros más fuertes que ustedes Tracción de sogas	5:00 Pm	Terreno de balonmano	Trimestral
6	Yo canto, bailo y tú? Karaoke Baile en pareja Ruedas de casinos	9:00 Pm	Centro nocturno de la comunidad	Mensual
7	Cumpleaños Colectivos	5:30 Pm	Centro nocturno de la comunidad	Trimestral
8	Festival Deportivo Recreativo	9:00 Am	Área del Combinado	Mensual

2.8.2 Principios en los que se sustenta el Plan de Actividades físico-recreativas

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los jóvenes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El plan de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en

correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los jóvenes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El Plan de actividades físico-recreativas diseñado para los jóvenes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los jóvenes en su comportamiento.

Para estructural el mismo se tuvo en cuenta los siguientes principios:

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

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

Objetivo general del plan de actividades

Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre en los jóvenes entre 15 y 18 años desde la comunidad a partir de la realización de actividades físico-recreativas elaboradas según sus gustos y preferencias incrementando los niveles de participación.

Objetivos específicos

- Establecer competencias deportivas entre los jóvenes utilizando para ello las instalaciones deportivas con que cuenta la comunidad y propiciando además el mantenimiento y cuidado de las mismas.
- Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de Salud, Deporte, Historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen los jóvenes del consejo popular.
- Lograr la participación activa de nuestros jóvenes en la organización de actividades deportivas.

2.8.3 Indicaciones metodológicas

Para el desarrollo del plan de actividades físico-recreativas en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad.

Los directivos de la comunidad como son el presidente del consejo popular, los presidentes de los diferentes CDR, y el resto de las organizaciones políticas y de masas de la misma, deben conocer el plan de actividades físico-recreativas y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras que sean posibles y que permitan que en un momento determinado los pobladores de la comunidad puedan participar, como espectadores, sobre todo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo - recreativos, competencias entre equipos, entre otras de las que se proponen.

2.8.4 Procedimientos que sustentan el plan de actividades

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los jóvenes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde el profesor a partir de la exposición de actividades físico-recreativas a realizar, anotaba las sugeridas por los participantes, teniéndose en cuenta al confeccionar los diferentes juegos a programar. Además se utilizó el grupo de discusión donde el profesor introducía el tema, actuando como facilitador, pero sin interferir ningún planteamiento.

Para controlar la rivalidad entre los grupos de participantes, ya que todos no pertenecían al mismo CDR, se incluyó la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

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

A partir de la observación Anexo # 1 Se pudo constatar el comportamiento de los jóvenes y con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los jóvenes de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos. En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico recreativo en el buen aprovechamiento del tiempo libre.

Para la puesta en práctica de este plan de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e

instituciones de la comunidad y del consejo popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, hora, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se pueden utilizar varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones.

PRESENTACION DE LAS ACTIVIDADES



Actividad # 1

Nombre: Intercambio para aprender.

Objetivo: Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de salud relacionadas con la práctica del deporte y la recreación.

Organización: Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local con que se cuente, y preparando la charla con todos los materiales que permitan demostrar la importancia de las actividad deportiva y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad. Así como se detallarán los aspectos sobre los que el médico centrará su explicación.

Se garantizará la divulgación de la actividad.

Desarrollo: Intercambio de la temática con los jóvenes, a partir de los aspectos que se concretaron para la charla bajo la dirección del médico y el apoyo nuestro.

Medios: Necesarios según el tema.

Reglas: Dejar actividades orientadas para la próxima charla.



Actividad # 2.

Nombre: Demuestra tus habilidades deportivas.

Objetivo: Aplicar las habilidades deportivas adquiridas mediante la practica del Fútbol y el Baloncesto en la realización de juegos con los jóvenes en la comunidad.

Deporte: Fútbol

Organización: Los jugadores se toman de la mano y forman un círculo de mayor amplitud posible, un jugador designado se coloca con el balón en el centro, es el goleador.

Desarrollo: El goleador trata de lanzar el balón fuera del círculo con el pie, de modo que pase entre los jugadores por cualquier sitio debajo de la cadena que forman estos, los del círculo tratarán de rechazarla con los pies nunca con las manos.

Reglas: No se podrá lanzar el balón fuera del círculo.

No se puede lanzar el balón con las manos.

Medios: Balones

Deporte: Baloncesto

Organización: Se convocarán a los jóvenes en las siguientes habilidades Tiro al aro a una distancia establecida y habilidades para donquear.

Desarrollo: Se comienza con una enumeración de los participantes para dar el orden en que realizarán la actividad. Cada concursante realizará en cada opción tres tiros al aro resultado ganador el que mayor número de encestes logre. En el caso del donqueo resultará ganador el más espectacular a consideración de los organizadores

Reglas: Sale del juego el participante que en su primera ronda no logre realizar un enceste.

Es retirado del juego quien no cumpla con la disciplina para juegos colectivos

Medios: Cancha de baloncesto

Balones



Actividad # 3

Nombre: Juegos de mesas.

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de jóvenes posibles de manera sana y educativa al juego limpio.

Organización: Estos juegos se realizarán en el local que ocupa el combinado deportivo enclavado en el consejo popular el que cuenta con las condiciones

para su desarrollo, se jugara de forma individual y por parejas teniendo en cuenta la asistencia y motivaciones de los jóvenes.

Domino

Objetivo: Lograr a través del juego el ejercicio mental y la recreación sana para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

Desarrollo: Este juego se realiza de forma competitiva por parejas, utilizando el domino de 28 fichas.

Reglas: No se permite hablar, ni hacer señas en el desarrollo del juego.

Las manos de los jugadores no pueden estar sobre la mesa.

No se permite poner una ficha donde no corresponda (forro).

Gana el primero que obtenga 100 puntos.

Ajedrez

Objetivo: Desarrollar a través del juego el pensamiento lógico, realizar análisis de situaciones complejas tanto del juego como de la vida.

Desarrollo: Este juego se desarrolla de forma competitiva individualmente donde participan dos jugadores uno con piezas blancas y el otro con piezas negras con el objetivo de darle jaque mate al rey.

Reglas: No se permite hablar con voz alta.

No se permite molestar al contrario

No se permite tocar una pieza y virar la jugada.

El jugador que tumbe el rey se considera rendido por lo tanto pierde la partida

Los jugadores pueden pactar tablas en cualquier momento del juego.

Medios: Tableros

Fichas

Mesas

Sillas.



Actividad # 4

Nombre: Competencias ínter barrios. Torneos

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas del terreno, ya sea cancha de baloncesto, terreno para fútbol y terreno de balonmano, de ahí ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo con los jóvenes en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Medios: Balones

Porterías

Aro

Descripción de los Deportes:

Fútbol

Organización: 5 equipos de a 7, un portero y 6 jugadores en el terreno.

Desarrollo: Este tipo de juego se le llama fútbol reducido ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Reglas: No se permite tocar el balón con las manos.

El equipo ganador es el de más gol.

En caso de empate se decidirá por tiros de penalti.

Balonmano

Organización: 6 equipos de 5 integrantes, jugarán 4 en el campo y un portero se jugará en la mitad del terreno.

Desarrollo: El equipo que de gol sigue a la ofensiva de fallar un intento de tiro cambiarán a la defensiva se jugará en tiempo de 15 minutos de prevalecer empatados es pasa a una ronda de penales de 3 tiros por cada equipo de prevalecer el empate un tiempo discutiendo la posesión del balón al primero que anote.

Reglas: Será expulsado del juego el jugador que cometa faltas antideportivas.

Resulta ganador el que más goles realice.

No es válido el gol cuando el jugador a la ofensiva pise a línea de perímetro.

Baloncesto

Organización: 8 equipos de 3 integrantes cada uno, el torneo es un todos contra todos.

Desarrollo: Cada partido tiene un valor de 2 puntos; se jugaran 2 tiempos de 5 minutos en la mitad del terreno de prevalecer empatados se pasará a una ronda de tiros libres 3 por equipos de ser el mismo resultado se discute la posesión de balón y gana el primero que anote canasta todas tendrán un valor de 1 punto.

Reglas: El jugador que cometa tres faltas será sacado del juego.

Sí los jugadores cometen falta antideportivas el equipo se le confiscará un partido.

Béisbol

Organización: Se organizan 5 equipos de 12 integrantes, donde hay un capitán por cada equipo, discutiendo quienes comienzan jugando y quien queda bye.

Desarrollo: El juego se le llama el "Quien hace más carreras", el cual consta de 7 jugadores al campo y 5 de reserva por cada equipo el juego se desarrollará en 3 en acción ofensiva y defensivas por cada equipo gana el que más carreras haga de permanecer empatados se colocará el último bateador puesto out en segunda base de no decidirse lo mismo pero en tercera base si prevalece el empate se jugará normal hasta que haya una carrera de diferencia.

Reglas: El pitcher lanzará hacia el centro del home (entrega) si la pelota hace contacto con el home se considera strike.

Si el bateador realiza dos intentos de bateo seguido y sale a zona fear automáticamente se declarará out.



Actividad # 5

Nombre: Nosotros más fuertes que ustedes.

Objetivo: Desarrollar la capacidad fuerza a través del juego con los jóvenes.

Organización: Se formaran dos o más equipos los que estarán integrados por siete jugadores.

Desarrollo: La actividad se realiza en el área recreativa del combinado deportivo con un total de 7 jugadores, se eliminan todo contra todos a una sola vuelta avanzan a la final los 2 equipos que más ganen, la soga tiene una distancia de 2.5 (mts) marcada en el medio con un tramo para cada trío de 1.25 (mts) se comienza accionar al sonido de silbato.

Reglas: El último jugador no se puede amarrar por la cintura. Ningún jugador puede estar acostado ni sentado en el terreno. Resulta ganador el equipo que logre desplazar al contrario hasta la marca establecida.

Medios: Soga de 2.5 (mts)



Actividad # 6

Nombre: ¿Yo canto, bailo y tú?

Objetivo: Contribuir al enriquecimiento cultural de los jóvenes a través del empleo de su tiempo libre con actividades recreativas.

Organización. Se seleccionan previamente las mejores en canto y baile atendiendo a gustos y preferencias de cada participante.

Canto

Organización: Se desarrollará en un Karaoke en el centro nocturno del consejo popular.

Desarrollo: Se comenzará con las canciones seleccionadas a partir de un sorteo que proporcionara alegría y entusiasmo en los jóvenes.

Reglas: El tiempo de la canción no puede pasar de 5 minutos.

El ganador es seleccionado por un jurado compuestos por tres integrantes donde miden los siguientes aspectos estilo propio para cantar, ritmo, acordes musicales.

Baile en pareja

Organización: La actividad se desarrollará en el centro nocturno del consejo popular, con un total de 7 parejas.

Desarrollo: A partir de la música variada con diferentes ritmos típicos cubanos se desarrollará la actividad por parejas.

Reglas: La pareja ganadora la selecciona el jurado donde miden los siguientes aspectos del baile como: coordinación, ritmo y pasillos.



Actividad # 7.

Nombre: Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Celebrar entre los jóvenes fechas significativas para el logro de una identificación de las relaciones entre el grupo de jóvenes.

Organización.: Se desarrollará en la sala de videos de la comunidad .Que se visitará previamente para concertar hora y fecha.

Desarrollo: Se realizará la conmemoración de cumpleaños colectivos para que estos se sientan motivados, satisfechos y complacidos con la oferta que se les brinda en el plan de actividades. Así como fomentar el compañerismo, la solidaridad. Además se escucharán anécdotas relacionadas con la vida diaria, los logros que ha obtenido desde que se insertaron al plan de actividades.



Actividad # 8

Nombre: Festival Deportivo-Recreativo.

Objetivo: Brindar oportunidades a los jóvenes para interactuar de forma sana y alegre con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

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

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no

excederá las dos horas treinta minutos. Además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del consejo popular que reúnan las condiciones necesarias.

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

Área No. 1

Nombre: Pelota mano

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

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

Medios: Pelota de goma y silbato.

Área No.2 Juegos pre-deportivos



1^{er} juego

Nombre: Voleibol

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

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

Medios: Net, balón de voleibol, silbato.



2do juego

Nombre: Baloncesto 3 contra 3

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

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

Medios: Balón, silbato y aro

Área No: 3 juegos tradicionales

Medios: Trompo, chinatas, Quimbumbia, Suiza.

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

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

Actividad No 2 Maratón Popular

Objetivo: Lograr que los jóvenes se incorporen de forma masiva a este tipo de actividad y puedan incorporar a miembros de la comunidad.

Desarrollo: Se realizará con una frecuencia semestral en horarios de la mañana, participarán todas aquellas personas que lo quieran hacer, de ser necesario se dividirá la actividad por grupos de edades, esto nos permitirá realizar una premiación según las posibilidades, las distancias oscilaran entre 1km y 2km, para los niños 200m. Los promotores se ubicaran en puntos estratégicos del circuito, y facilitarán líquidos a aquellas personas que lo necesiten, se gestionará la presencia de la PNR así como de Salud Pública para cualquier situación que se pueda presentar.

Actividad No 3 Fútbol Vallita

Objetivo: Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

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

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

Medios: Vallitas, silbato y balón de fútbol

2.9 Consideraciones sobre las actividades

- Todos los jóvenes que van a participar en las diferentes actividades deben de inscribirse con anticipación.
- Podrán participar tanto los jóvenes del sexo masculino como femenino
- Todos los participantes deben de estar en ropa deportiva
- Cualquiera actitud antideportiva será tratada con la intención de eliminar estas manifestaciones en las actividades.
- Los equipos deben estar conformado por sexo independiente o mixto.
- Todas las actividades se realizaran en la Comunidad (Calle, Placeres, solares, casas, Parque)

2.10 Valoración práctica del plan de actividades físico recreativa

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 15-18 años pertenecientes al consejo popular Hermanos Saiz del municipio San Juan y Martínez, se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas fue llevado a la práctica, por un período de 13 meses, arrojando resultados positivos y se evidencia en los siguientes resultados.

Tabla 7. Resumen general de las observaciones realizadas en un segundo momento.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b- Participación	4	80	1	20	-	-
	c- Calidad	4	80	1	20	-	-
	d- Aceptación	4	80	1	20	-	-

En las actividades observadas el 60% coinciden que es idóneo el lugar mientras que el 40% lo evalúa de regular la limpieza y organización de cada instalación empleada. Por lo que es válido el esfuerzo realizado en este sentido. La participación en las actividades se evaluó de bien para un 80% dado por la calidad de las actividades y la aceptación de las mismas, con el cumplimiento de los objetivos sobre la base de una buena divulgación, organización y variedad de actividades todas acordes al gusto e intereses de los jóvenes.

La encuesta a los jóvenes para conocer el nivel de aceptación por el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 15 a 18 años pertenecientes al consejo popular Hermanos Saiz del municipio de San Juan y Martínez que se ha venido desarrollando en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre arrojando como resultado:

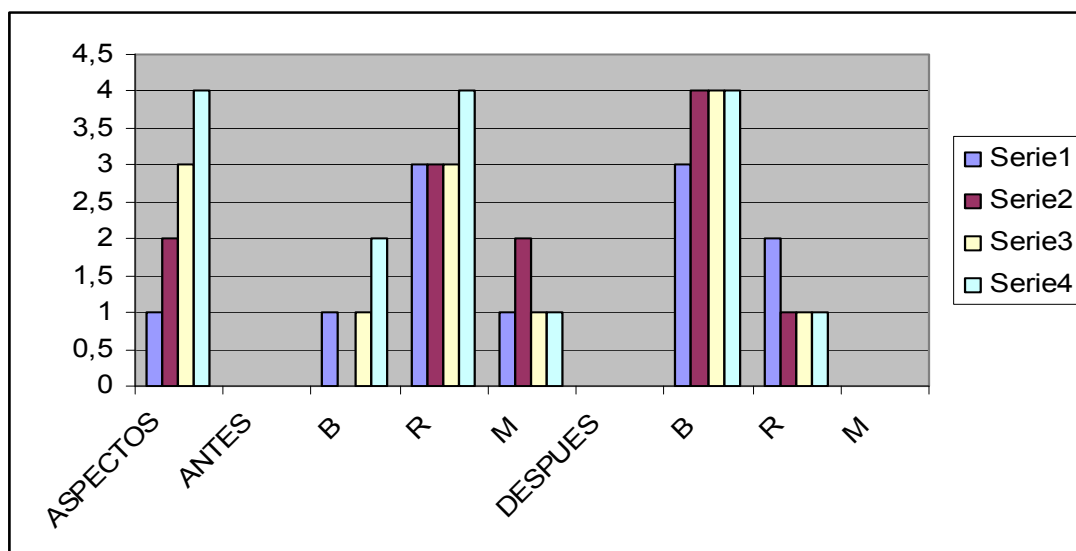
Que las actividades más gustadas son

Que un 98% conocen que las actividades que se ofertan por lo que responde a una divulgación de las mismas, así como el 99% refieren satisfacción por las actividades realizadas.

En cuanto a la frecuencia de realización de las actividades el 100% de ellos plantean que se realizan de forma sistemática. Relacionado con las actividades que prefieren, muchos coinciden con las que aparecen en el plan que se le oferta como por ejemplo para bailar, juegos y encuentros deportivos donde se utilicen las instalaciones con que cuenta la comunidad. La última

pregunta relacionada con su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas el 100% considera que responde a los intereses y necesidades de los jóvenes. Considerando oportuna la aclaración esta guía de observación es la misma que se aplicó inicialmente y por los resultados que se muestran es que realizamos el siguiente gráfico para una mejor representación de la evaluación en dos momentos diferentes antes y después de la aplicación de nuestro plan de actividades, resumiendo el comportamiento de los cuatro indicadores en ambos momentos (ver gráfico 1)

Gráfico # 1 Comparación de los indicadores de la observación antes y después de la aplicación del plan de actividades propuestas.



Para una mayor científicidad en las comparaciones que se muestran es que desde el punto de vista de la estadística inferencial se corre la prueba Dócima de Diferencia de Proporciones) .Con el objetivo de determinar si existen cambios significativos en los resultados que se muestran la dócima para determinar el grado de significación del cambio de una muestra tomada en dos momentos diferentes (ANTES Y DESPUÉS), ha sido la prueba que nos proporciona los criterios necesarios para determinar que a favor de los objetivos de nuestra investigación existen entre ambos resultados cambios significativos.

Selección del nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ para un 95% de confiabilidad.

Selección de criterios:

Ho: $P_+ = P_- = 0.5$ La proporción de signos positivos es igual a la proporción de signos negativos.

H1: $P_+ \neq P_-$ La proporción de signos positivos es diferente a la proporción de signos negativos.

A medida que el tamaño de la muestra aumenta es posible hacer una aproximación de la Binomial a la distribución Normal donde:

$$Z = \frac{X - np}{\sqrt{np(1-p)}} \sim N(0,1).$$

p: Probabilidad de éxito en el experimento.

n: Tamaño de la muestra.

1-p: Probabilidad de fracaso.

X: Variable Aleatoria.

Por lo que se siguieron las siguientes hipótesis:

Ho: No existen cambios significativos entre el primer momento antes si y después si de la aplicación del plan.

H1: Existen cambios significativos entre el primer momento después si y después no de la aplicación del plan.

Por lo que:

1- Rechazo Ho si $P \leq \alpha$

2- No rechazo Ho si $P > \alpha$

3- Toma de decisión:

Rechazo Ho porque existen Cambios **SIGNIFICATIVOS** tal como se muestra en la tabla # 8.

Tabla # 8. Manifestación de los resultados de la dícima de diferencia de proporciones.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	4 / 20 %	15 / 75 %	0,0007	Altamente Significativo.
	De Regular	11 / 55 %	5 / 25 %	0,0098	Significativo
	De Mal	5 / 25 %	0 / 0%	0,0016	Altamente Significativo.

Conclusiones parciales del capítulo

Los resultados analizados en este capítulo referidos al diagnóstico realizado, evidencian las dificultades que presentan los jóvenes entre 15 y 18 años del consejo popular “Hermanos Saiz” del municipio San Juan y Martínez en la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas, así como la necesidad que tiene este grupo existente en la comunidad donde se enmarca la investigación, de conocer otra opción para ocupar de forma más variada su tiempo libre y contribuir a la formación multilateral de la personalidad desde su accionar en la comunidad, satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales en correspondencia con la edad

CONCLUSIONES

1. En el estudio de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre la recreación comunitaria y la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, se evidencia el papel de las actividades físico- recreativas, como forma positiva de empleo, por su carácter motivante y formativo, siendo fundamental su programación y oferta, a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias del grupo etareo.
2. El diagnóstico efectuado del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los jóvenes (15-18 años) pertenecientes al consejo popular Hermanos Saiz del municipio de San Juan y Martínez se comprobó que poseen 7:02 horas de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima , presentando una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente oferta de actividades físico-recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El plan de actividades físico-recreativas responde a las preferencias de los jóvenes motivo de estudio, estando estructurado sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes 15 a 18 años pertenecientes al consejo popular Hermanos Saiz del municipio de San Juan y Martínez, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en los estudios del proceso de la recreación comunitaria en la ocupación del tiempo libre a partir de las nuevas teorías y concepciones.
2. Aplicar el plan de actividades físico- recreativo y dar seguimiento a las orientaciones metodológicas por un tiempo más prolongado en vista de cumplir los objetivos de la propuesta.
3. Efectuar movimientos preparación y capacitación para activistas recreativos, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.

Bibliografía

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Arias Herrera, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 134 p.
3. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
4. Ander-Egg, E. 1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
5. Andrade de Melo. V. Y de Drummond, E. (2003) Introducción al ocio. Barueri Brasil, Editora Menole Ltda.
5. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
7. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
8. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física.
9. Bermúdez Serguera, R. (1996) Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Betancourt Morejón J. (1997) Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana, Editorial Academia.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Ameba.
12. Brancher, H. (1977) Recreación. New York, RUSELL SAGE Foundation..
13. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.Económica, México.
14. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
15. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74:
- 16 .Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa

17. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
18. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
19. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
20. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
21. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
22. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
23. Caivano, F. (1987) El ocio. **En:** Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, p.: 373-389
24. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
25. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia)
26. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
27. Cuétara López, R. (1999) Didáctica de los Estudios Locales. La Habana: [Pedagogía](#) '99.
28. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial . Universidad de Deusto.
29. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
30. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium.
31. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
32. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
33. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.

34. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
35. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
36. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
37. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
37. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
39. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
40. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
41. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
42. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.

43. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
44. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
45. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
46. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
47. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
48. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
49. 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>.
50. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
51. 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.
52. 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.
53. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
54. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
55. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
56. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.

57. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
58. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
59. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
60. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
61. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
62. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
63. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
64. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
65. Loughlin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
66. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
67. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico". Barcelona, Inefc.
68. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
69. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
70. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
71. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.

72. _____. (2002). Tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de latinoamerica de tiempo libre y recreación.
73. Pedraz, M. V. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p..
74. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
75. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de Pedagogía Social. (Universidad de Murcia) (4).(En prensa)
76. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La Pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
77. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de [Trabajo Social](#) Comunitario). La Habana, Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 168p.
78. Ramos, Alejandro E. y otros. (1999) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
79. Ramos, Rodríguez, A. (2001) . Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
80. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
81. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
82. Ruiz, J. M. E. García y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. España, Universidad de Almería.
83. Tabares, F. (2005) Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7.
84. _____. (2005) El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto.
85. _____. (2005) Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo APRENDER JUGANDO. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto.

86. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
87. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación, Un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
88. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
89. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

ANEXO # 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular.

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

Aspectos Generales:

A)Tipo de Actividad realizada: _____

B)Día: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C)Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

ANEXO # 2

GUÍA DE ENTREVISTA

Objetivo: Conocer criterios en cuanto a los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su Consejo Popular?

2.-Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idónea.

SI----- NO ----- ARGUMENTE

3-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

4 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si_____ No_____

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? Recreativas físicas, culturales o recreativas pasivas.

ANEXO # 3

ENCUESTA 1.

Estimados jóvenes la presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el consejo popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se realizan en la Comunidad	Participa
• Programa a jugar.		
• Planes de la calle.		
• Torneos deportivos.		
• Festivales deportivos recreativos		
• Actividades Culturales		
• Juegos de mesa.		
• Maratones.		
• Simultáneas de Ajedrez		
• Competencias de Bicicleta		

2- Con qué frecuencia se realizan las actividades antes mencionadas:

• Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

3- En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de esa actividades.

-----Se siente satisfecho

-----No se siente satisfecho

----- A veces

----- Nunca.

5- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

---- Buen trabajo.

----Insuficiente.

----No lo realizan.

6 -De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

----- Programa a jugar.

----- Planes de la calle.

----- Juegos tradicionales.

----- Competencia mini i fútbol

----- Torneos populares.

----- Juegos de cometas y objetos volantes.

----- Maratones.

7-A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa de la comunidad.

ANEXO # 4

Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

Datos generales:

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

[illegible]

ANEXO # 5

ENCUESTA 2.

Estimados jóvenes la presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en el Consejo popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de Enero del 2011. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias.

1. Datos Generales: a) Edad: _____ b) Sexo: _____
2. Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del Consejo Popular? Sí _____ No _____
3. Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en el Consejo Popular? Sí _____ No _____
a) Mencione algunas _____
4. Ha Participado en estas actividades? Sí _____ No _____
5. Han sido de su agrado?, Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____
6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas	Menos Gustadas
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
7. Algún otro criterio u opinión sobre la nueva oferta que nos pueda ayudar a perfeccionarla.

