

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y  
EL DEPORTE**

**"MANUEL FAJARDO"**

**FACULTAD DE CULTURA FISICA**

**"Nancy Uranga Romagoza"**

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

**Título:** Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-16 años de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Popular “Capitán San Luis”

.

**Autor:** Lic. Carlos Luís Morales Rodríguez

**Tutor:** DrC. Pedro A. Martínez Hernández

**2011**

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

## **PENSAMIENTO**

..... LA ACTIVIDAD FISICO RECREATIVA

FORJA EL ALMA QUE DA VIDA A TU CUERPO,

FORJA EL ESPIRITU PARA TU NUEVO RENACER...

## **DEDICATORIA**

.

Dedicado especialmente a los responsables de mi llegada a este mundo en un acto puro y natural mis padres.

A alguien que estuvo y está constantemente alentando mi espíritu de superación y alimentando las ganas de vivir (Elia) mi esposa.

A mi hijo Carlito quien se ha insertado en su labor como profesional en la esfera del deporte, dando continuidad a la obra que desarrollo desde hace más de 30 años.

A todos aquellos que me estiman, que les sirva de ejemplo y logren sus metas así como yo las estoy logrando, para lo cual quede grabada la frase de nuestro comandante en jefe Fidel Castro “El esfuerzo asegura la victoria”. Para ellos son mis éxitos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecerle a una persona, institución, o un amigo siempre es algo difícil, porque el hecho de resaltar la labor de alguien en especial implica herir susceptibilidades ajenas, pues la culminación de una obra como esta requiere de la colaboración de muchos, unos por sus conocimientos, otros por estimularnos y alentarnos en momentos de flaquezas, pero me voy a tomar la libertad de resaltar la labor de algunas personas que de una manera muy especial contribuyeron a la culminación de esta nueva meta.

Primeramente al Doctor Pedro A. Martínez Hernández por su apoyo incondicional a la materialización de nuestro trabajo, a mis familiares, y amigos que de una u otra forma me alentaron, apoyaron, y aceptaron esto como un proyecto importante en mi vida como profesional.

A todos, mi más sincero agradecimiento...

## **RESUMEN**

El presente estudio investigativo está dirigido a los adolescentes de 12 -16 años de la circunscripción 14 del Consejo Popular Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río, el cual tiene como objetivo, proponer un plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes, para llevar a cabo el mismo se utilizaron diferentes métodos, entre los teóricos : Históricos Lógico, Análisis – Síntesis e Inducción-Deducción, entre los métodos empíricos se utilizaron Observación, Encuesta, Consulta a Especialista, Análisis Documental y entre las técnicas de intervención comunitaria utilizamos :entrevista con rango de informante clave ,Intervención Acción Grupal. Con la realización de este trabajo se contribuyo al mejoramiento de las ofertas físico - recreativas para los adolescentes de 12-16 años de la circunscripción 14 del Consejo Popular Capitán san Luis, sustentando la factibilidad del mismo , el criterio de especialistas de gran experiencia , así como al incremento de los adolescente en la realización y participación en estas actividades, todo lo cual hizo que la utilización del tiempo libre fuera mas sana.

**Palabras Claves:** Actividad físico-recreativa, tiempo libre, adolescencia

**Titulo**

**Pensamiento**

**Dedicatoria**

**Agradecimiento**

**Resumen**

## **INDICE**

<b>Introducción-----</b>	<b>1</b>
--------------------------	----------

### **Capitulo I**

<b>Fundamentación Teórica-----</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Antecedentes teóricos del proceso de recreación física-----</b>	<b>10</b>
<b>1. 2- Antecedentes de la Recreación en Cuba.-----</b>	<b>12</b>
<b>1. 3- Recreación Física en el Consejo Popular.-----</b>	<b>13</b>
<b>1. 4- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.-----</b>	<b>15</b>
<b>1.5 Objetivos de la Recreación Física-----</b>	<b>16</b>
<b>1. 6 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.-----</b>	<b>16</b>
<b>1. 7- El tiempo libre, una problemática social actual. -----</b>	<b>18</b>
<b>1.8- El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social.-----</b>	<b>22</b>
<b>1. 9- Valor Social y uso del Tiempo Libre.-----</b>	<b>23</b>
<b>1. 10- Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.-----</b>	<b>24</b>
<b>1. 11- Las Actividades Físico Recreativas.-----</b>	<b>25</b>
<b>1.12 Características generales de la adolescencia.-----</b>	<b>30</b>
<b>.13- Manifestación Psicológica de los adolescentes en la-----</b>	<b>34</b>
<b>ocupación del Tiempo Libre para su recreación.</b>	

## **Capítulo II**

<b>2.1-Características del Consejo Popular Capitán San Luís.</b>	<b>37</b>
Circunscripción numero 14	
<b>2.1.1 Caracterización de los adolescentes (12-16 años)</b>	<b>39</b>
de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis	
<b>2.2 Análisis de los resultados</b>	<b>40</b>
<b>2.3 Propuesta del Plan de Actividades Físico- Recreativas.</b>	<b>48</b>
<b>2.4. Principios en los que se sustenta el plan de actividades.</b>	<b>51</b>
<b>2.5- Plan de actividades Físico-Recreativas para la</b>	
ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre	<b>53</b>
12-16 años de la Circunscripción # 14, perteneciente al	
Consejo Capitán San Luis	
<b>2.6 Criterio de los Especialistas acerca del Plan</b>	<b>60</b>
de Actividades Físico-Recreativas propuesto.	
<b>2.7- Valoración de la efectividad de la aplicación en la práctica</b>	<b>60</b>
del Plan de Actividades físico-recreativas propuesto.	
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>62</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>63</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b>	

## **Introducción**

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el, poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc. con el objetivo de hacer la vida mas duradera a estas personas.

El deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

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

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento. Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente



constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 16 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

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

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos en ocasiones, no escapan a esta problemática actual, pues si bien no trabajan, el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc., los cuales de ser posible deberán realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es conocido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia, mas de acuerdo al desarrollo alcanzado en cuanto a los medios tecnológicos y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible motivarlos y encontrar dentro de la comunidad

áreas con características apropiadas para que los adolescentes realicen actividades para ocupar su tiempo libre de forma sana.

En el estudio exploratorio que se realizó para constatar la problemática se puso detectar a través de la encuesta aplicada a los adolescentes (**ver anexo 1**) que el mayor tiempo lo dedican a ver televisión, estudiar y visitar amigos, pues las ofertas de actividades recreativas que se dan no son de su preferencia ya que la mayoría están planificadas en actividades pasivas, si muestran la necesidad de realizar actividades que estén acorde con sus intereses y preferencias en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre de forma sana, además también le aplicamos una entrevista informantes claves (**ver anexo 2**), los que plantean en su mayoría que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades físico – recreativas destinada a los adolescentes que se corresponda con las características de estos y con el entorno de la comunidad, estos dos instrumentos aplicados unido a la observación diaria (**ver anexo 1**), reafirmaron la carencia de actividades que se relacionen con los gustos de los adolescentes para que estos al concluir su docencia puedan pasar su tiempo libre.

Teniendo en consideración las elevadas necesidades recreativas que en cuestión tienen estos adolescentes de este entorno y el poco acceso de los mismos a su realización es que nos dimos a la tarea de encauzar el presente proceso investigativo. Cada instrumento utilizado sirvió para ratificar nuestro criterio en el estudio exploratorio realizado donde se ve la realidad de la problemática actual tenía como fondo un matiz en la que se combinaba problemas de motivación, divulgación, desconocimiento, todo lo cual conlleva a plantearnos la siguiente interrogante.

**Problema Científico:** ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 14 perteneciente al Consejo Capitán San Luis?

**Objeto de estudio.**

Proceso de la Recreación Comunitaria

## **Campo de Acción**

La ocupación del tiempo libre en la comunidad.

Trazando el siguiente **Objetivo General:** Diseñar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luís.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos, metodológicos acerca de la recreación comunitaria y ocupación del tiempo libre en los adolescentes a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre por los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís?
3. ¿Qué elementos deben tenerse en cuenta para la estructuración de un plan dirigido a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís?
4. ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico-recreativas dirigido a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luís?

**Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las siguientes:**

### **Tareas Científicas:**

- 1- Sistematización de los antecedentes teóricos, metodológicos acerca de la recreación comunitaria y ocupación del tiempo libre en los adolescentes a nivel nacional e internacional
- 2- Diagnóstico de la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre por los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís

3- Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís.

4- Valoración de la efectividad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luís

### **Población.**

Para este trabajo tomamos como población a los adolescentes comprendidos en la edad de 12-16 años, los cuales son 153.

### **Muestra:**

La muestra fue tomada aplicando la relación 1:3, lo que nos da un total de 51 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 16 años, de ellos son 24 niñas y 27 varones el cual representa el 33,3% de la población

**Tabla #1**

POBLACION	12 AÑOS		13 AÑOS		14 AÑOS		15 AÑOS		16 AÑOS		TOTAL	
	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%
HEMBRAS	4	17	4	17	5	21	7	28	4	17	24	47
VARONES	4	15	6	22	6	22	6	22	5	19	27	53
TOTAL	8	16	10	20	11	21	13	25	9	18	51	100

Los datos para nuestro trabajo van a ser **Cualitativos** y se va a utilizar una escala **Nominal**.

## **MÉTODOS APLICADOS**

En la concepción general de la investigación partimos del método **materialista dialéctico** como base teórico de toda la investigación para poner en práctica los demás Métodos y revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente.

### **Métodos teóricos:**

**Históricos Lógico:** A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas durante el proceso de investigación.

**Análisis – Síntesis:** Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas.

**Inducción-deducción:** Fue utilizado en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el plan de actividades Físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (12-16 años) de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis.

**Análisis documental:** Permitió la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis visto desde de la actividades con fines en la comunidad

### **Métodos empíricos**

**Observación.** Nos permitió conocer la calidad de las instalaciones y las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades en la de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis para determinar su tiempo libre, como se manifiestan y sus dificultades.

**Encuesta:** Fue aplicada a una muestra de 31 adolescentes de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis teniendo como objetivo conocer criterios en cuanto a las actividades que realizan para la

ocupación del tiempo libre que se venían desarrollando en el lugar, con preguntas relacionadas con el objeto de investigación realizándose en el mes Marzo y la segunda encuesta se aplicó partiendo de la instrumentación de un nuevo plan de actividades físicas recreativas que se ha venido realizando a partir del mes de Febrero con el objetivo de identificar el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación .

**Criterio de especialista:** Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo un total de 5 con más de 5 años de experiencia en la recreación física los cuales plasmaron de forma individual un cuestionario de preguntas siendo seleccionados Metodólogos Provinciales, Municipales y profesores con experiencia en la actividad brindando una información del objeto de investigación.

#### **Matemático-estadísticos**

El procesamiento de los resultados se realizó a través de los métodos de estadísticas descriptivas como: distribución de frecuencia, representada a través de tablas e histograma de frecuencia y como técnica estadística el análisis porcentual.

**Estadística Descriptiva:** Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación, para hallar los valores que se necesitan para obtener los resultados de nuestro trabajo, aplicados en la de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis.

**Estadística Inferencial:** Dócima de diferencia de proporciones, para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en las encuestas que se aplicaron al inicio y al final.

## Estadígrafo Utilizado

$$P_1 - P_2$$

$$Z =$$

$$\frac{\quad}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

$$P_1 = X_1 / n_1$$

$$P_2 = X_2 / n_2$$

$$X_1 + X_2$$

$$P = \frac{\quad}{\quad}$$

$$n_1 + n_2$$

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

$\alpha = 0.01$  1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$  5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$  10 % Significativo

## Técnicas de intervención comunitaria

**Entrevista con rango de informante clave (a los familiares de los adolescentes):** Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes sobre su empleo del tiempo libre, las actividades físicas recreativas, características, sus gustos y preferencia. La entrevista se realizó a delegados y presidentes de CDR.

**Técnica participativa (Fórum Comunitario):** Se utilizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, adolescentes y al delegado de zona donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se incitó a la exposición espontánea de sus opiniones realizándose en el mes

de enero de 2011, en forma de asamblea abierta.

### **Instrumento Sociológico**

**Autorregistro de actividades:** Fue aplicado a la muestra de 51 adolescentes, el cual es un cuaderno de auto-anotación de todas las actividades realizadas por el adolescente durante 24 horas, es en esencia, un auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada en el mes de febrero.

### **Novedad científica de la investigación.**

Está enmarcada en la propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís.”

### **Aporte Teórico de la investigación.**

El mismo esta dado en la fundamentación teórico metodológica que sustenta la elaboración del plan de actividades físico- recreativa para garantizar una mayor eficiencia en la ocupación del tiempo libre por parte de los adolescentes teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

### **Aporte Práctico de la investigación.**

Se materializa a partir de la implementación del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 14, la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luís, dándoles una oferta más de una distracción sana y útil.

**Pertinencia Social:** Es pertinente porque logra incorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad de una manera sana y atendiendo a sus gustos y preferencias.



## **CAPITULO I- Fundamentos teóricos, metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico – recreativas en los adolescentes.**

En este capítulo se hará referencia a los aspectos teóricos elementales relacionados con la recreación física comunitaria y el tiempo libre para los adolescentes en la comunidad, destacando la importancia que para ellos tienen las actividades físico -recreativas, así como una caracterización de este grupo etario.

### **1.1 Antecedentes teóricos del proceso de recreación física**

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. En su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego

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

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales, partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

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

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

Otros autores plantean que la Recreación Física: Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la

acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la Recreación esta ligada por tanto con educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. .

### **1. 2- Antecedentes de la Recreación en Cuba.**

Moreira, R; (1977), nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Actualmente, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

### **1. 3- Recreación Física en el Consejo Popular.**

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

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

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

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

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

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

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

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

A partir de esta valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

#### **1. 4- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.**

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores

del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

### **1.5 Objetivos de la Recreación Física**

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
  - ♦ Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

### **1. 6 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

La 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. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se

identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: “ 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. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.



Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **1. 7- El tiempo libre, una problemática social actual.**

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

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

parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

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

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

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

Por lo que analizando los 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

especifica 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 adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que 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 y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

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

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

En este sentido, Marx (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 tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en como la emprende el individuo ya que es el quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo

libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

### **1.8- El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social.**

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

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

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

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

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

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

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

### **1. 9- Valor Social y uso del Tiempo Libre.**

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

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo,

opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

### **1. 10- Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del autor registró de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo 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 .

El presupuesto de tiempo se calcula para 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 el cual implica un proceso de participación social.

### **1. 11- Las Actividades Físico Recreativas.**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual



(material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

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.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto

(adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativas físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**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 quienes 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 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.

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

➤ **Actividades Educativo Físico deportivas.**

Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

➤ **Las actividades físico – recreativas como sistema. La Experiencia Cubana.**

En las condiciones de desarrollo de la sociedad contemporánea, a la Recreación en general y las actividades físicas – recreativas en particular, como cualquier otro fenómeno social, hay que verlo a través de un enfoque sistémico. Tal como hemos desarrollado en epígrafes anteriores y que se ha dado en llamar

Sistemas Recreativos (SR); siendo un método de trabajo sistemático estructural, donde se presenta la recreación como un conjunto que consta de partes heterogéneas interrelacionadas entre sí. Este es un sistema social ya que en su centro va a estar el hombre con sus necesidades recreativas, pero también puede examinarse como un sistema económico ya que gran parte de sus características se traducen en índices de valor: El presupuesto de tiempo de las personas que descansan, las características de explotación deben expresarse mediante el presupuesto de gastos e ingresos.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los Conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF “Manuel Fajardo” y de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993).

La base fundamental teórico – metodológica de estos trabajos lo constituyó la bibliografía proveniente del ex campo socialista y el análisis de la realidad socio económica nacional. Estos estudios que permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación físico – deportiva en cuanto a sus fundamentos conceptuales, no lograron establecer la coherencia necesaria con la práctica social , sobre todo por la pobre respuesta administrativa en la adecuación real de las nuevas propuestas, que podemos resumir en dos aspectos fundamentales:

El enfoque en sistema que se planteaba, necesitaba la reestructuración de los mecanismos infraestructurales existentes posibilitando concretar esfuerzos y voluntades, propiciando un cambio, situación no siempre comprendida. Insuficiente preparación teórico – metodológica y técnica, por una parte de los autores fundamentales que tenían la responsabilidad de propiciar el cambio.

Los trabajos que hacemos referencia establecieron como estrategia la noción de Sistema Recreativo (SR) formulada por el académico soviético V.S. Preobrazhenski, en 1975, este sistema constituyo un gran paso hacia el proceso de planificación de la recreación como un proceso objetivo y social por su esencia funcional. El sistema establecía su relación con la economía nacional ya que constituye uno de los subsistemas que interviene en esta, como algo único, que posee un conjunto determinado de funciones recreativas de necesidad social. En este plano, el SR interviene en forma equivalente con los sistemas de producción material (industrial, agrícola, de transporte, etc.) y los de la esfera no productiva ( salud, educación. etc.).

Las particularidades de la formación de las necesidades recreativas y su satisfacción encuentran reflejo en el contenido de la propuesta de Sistema Recreativo de Preobrazhenski, estableciendo el carácter complejo de la actividad recreativa a partir de la interrelación entre los distintos subsistemas que lo integran que son:

- Órgano de dirección.
- Complejos territoriales naturales y culturales.
- Técnico.
- Personal de Servicios
- Grupos de descansantes o que se recrean.

Estos subsistemas interaccionan entre si, pero además con la esfera de otros servicios productivos y no productivos y con los consecuentes procesos de instalación organizativa, revelando que recreación tiene una relación directa con la territorialidad, puesto que la actividad recreativa se halla territorialmente enmarcada y diferenciada, orgánicamente ligada a las propiedades del medio geográfico y el espacio social, tal como explicamos en epígrafes anteriores, definiendo los casos específicos de tipos de SR.

### **1.12 Características generales de la adolescencia.**

En la **adolescencia**, mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración mas profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las

posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

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

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

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

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

**SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:** Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria

y las funciones de los analizadores visuales y aditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja, se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

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

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

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

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

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

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

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

## **1era ETAPA**

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.
- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- ❖ Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

## **2da ETAPA.**

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda 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 adolescente, 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.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

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

### **1.13- Manifestación Psicológica de los adolescentes en la Ocupación del Tiempo Libre para su recreación.**

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías

vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

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

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

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

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

femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

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

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

## **CAPÍTULO II- Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.**

En lo referente a este capítulo, se dará una breve caracterización del consejo popular en la cual está asentada la investigación, para posteriormente profundizar en análisis de los resultados derivados del diagnostico realizado y seguidamente explicar el contenido del plan de actividades-recreativas elaborado y su efectividad en el entorno de la comunidad en la cual se implemento.

### **2.1-Características del Consejo Popular Capitán San Luís. Circunscripción numero 14**

El Consejo Popular urbano “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río se encuentra enclavado en la parte noroeste de dicho municipio cabecera, siendo sus límites: al Norte, la calle Camilo Cienfuegos (San Juan); al Este, el río “Guamá” y al Sur, la calle Gerardo Medina (Vélez Caviedez), teniendo una extensión territorial de 4,2Km., con una población de 13 497 habitantes, donde están representados todos los grupos etarios.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular somos privilegiados ya que cuenta con una amplia gama de instalaciones, por ser este el municipio cabecera, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sinnúmero de actividades opcionales como oferta recreativa lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adultos, posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades.

Se realizó un inventario de las instalaciones deportivas recreativas y de salud, donde se pudo conocer la cantidad y variedad de ellas así como su estado y funcionamiento el cual pudo ser evaluado de bueno.

- **Inventario de las instalaciones.**

Estas instalaciones actualmente se encuentran en buen estado, por lo que su utilización es correcta por ejemplo la sala de video comienza su proyección de películas en la tarde y culmina en la noche, también tenemos el Estadio Capitán San Luis, la Sala Polivalente y variados centros nocturnos

lo que sitúa al consejo en posibilidades de aumentar sus ofertas recreativas de todo tipo.

- **Inventario de las instalaciones del consejo popular para la realización de actividades físico recreativas.**

**Tabla # 2**

<b>No.</b>	<b>Instalaciones</b>	<b>Cantidad</b>
1	Terrenos de Béisbol	1
2	Canchas de Baloncesto	4
3	Canchas de Voleibol	4
4	Parque	3
5	Sala de Vídeo	1
6	Centro Nocturno	5
7	Museos	3
8	Cine	1
9	Cancha de fútbol	2
10	Escuela Primaria	4
11	Consultorios Médicos	23
12	Policlínicos	1
13	Sala de Rehabilitación	1
14	Farmacias	2

Los consultorios son atendidos por 13 profesores de cultura física.

### **2.1.1 Caracterización de los adolescentes (12-16 años) de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis**

Nuestro grupo objeto de investigación está representado por una edad entre (12-16 años), siendo importante a la hora de crear un grupo porque nos facilitan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho grupo y miembros.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

## 2. 2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este epígrafe se va a mostrar el análisis de los resultados derivados a partir de los diferentes instrumentos aplicados durante el diagnóstico para llevar a cabo la investigación:

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

**Tabla # 3**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>51</b>	Trabajo o Estudio	7.10
	Transportación	0.15
	Necesidades Biofisiológicas	9.20
	Tareas Domésticas	0.20
	Actividades de Compromiso Social	0.13
	Tiempo Libre	<b>7.22</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>24.00</b>

### **- 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 adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la **tabla 3**. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación, de compromiso

social y domesticas con **(0.15, 0.13 y 0.20 respectivamente)**, dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte, además de no constituir las restantes prioridades dentro del cúmulo de actividades que ellos realizan. 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 adecuado volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de **7.22 horas**.

➤ **Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades)**

**Tabla # 4**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>51</b>	<b>Ver Televisión</b>	<b>1.40</b>
	Ir a fiestas	0.60
	Escuchar música	0.55
	<b>Estudiar</b>	<b>1.35</b>
	Practicar deportes	0.50
	Pasear	0,50
	Conversar	0.45
	Juegos de Mesa	0.57
	<b>Visitar Amigos</b>	<b>1.30</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>7.22</b>



Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas **7.22 horas** de acuerdo con lo que se refleja en la **Tabla 4**, 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 pero que por las características del entorno son las que mas arraigo tienen en la población residente en el lugar.

- **Condiciones de las Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas cercanas a la circunscripción 14 del Consejo Popular Capitán San Luis**

**Tabla # 5**

<b>INSTALACIÓN</b>	<b>NUMERO</b>	<b>CONDICIONES</b>
<b>Áreas deportivas de la FCF</b>	<b>1</b>	<b>Buenas</b>
<b>Estadio</b>	<b>1</b>	<b>Buenas</b>
<b>Gimnasio de boxeo</b>	<b>1</b>	<b>Buenas</b>
<b>Complejo de tenis de campo</b>	<b>1</b>	<b>Buenas</b>

La observación dirigida a la calidad de las instalaciones que están dentro del entorno del consejo popular y cercanas a la circunscripción #14 , se aprecia que tienen buena calidad, y están a disposición de la comunidad , aspecto este interesante , pues seria una fortaleza que hay para la proyección del plan de actividades físico –recreativas.

➤ **Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes**

**INTERROGANTE 1 ¿En que usted emplea su tiempo libre?**

**Tabla #6**

ENCUESTADOS	ACTIVIDADES	ACEPTACIÓN	%
51	1. DORMIR	—	
	2. VER TELEVISION	20	39,2%
	3. VISITAR AMIGOS	12	23,5%
	4.PRACTICAR DEPORTES	8	15,6%
	5.ESCUCHAR MUSICA	11	21,5%
	6. LEER	—	

Los resultados que se expone en **la tabla # 6** una vez aplicado el cuestionario de preguntas a los adolescentes se demuestra de forma general que es muy poco el tiempo que le dedican a las actividades físico-recreativas como un opción para ocupar el tiempo libre no constituyendo esta una prioridad dentro el cúmulo de tareas que como estilo de vida sana pueden elegir nuestros adolescentes en sus actividades extra docentes.

Profundizando en la **pregunta # 1** se aprecia que la mayoría de los afectados prefieren ocupar su tiempo libre en **visitar amigos**, y **ver televisión**, no siendo así con la practica de actividades deportivas, teniendo en cuenta que la oferta de esta no esta en correspondencia con las necesidades y características de la población de la referida circunscripción optándose por otras actividades que les garanticen a ellos la ocupación de su tiempo libre.

**INTERROGANTE 2 ¿Cuándo realiza actividades deportivas con que frecuencia lo hace?**

**Tabla # 7**

ENCUESTADOS	FRECUENCIA DE REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS	ACEPTACIÓN	%
<b>51</b>	➤ Todos los días	8	15,6%
	➤ Los fines de Semana	12	23,5%
	➤ A veces	15	29,4%
	➤ Nunca	16	31,3%

Respondiendo los resultados de la **pregunta # 2** de los encuestados practican deporte todos los días el 15,6 %, es decir solo 8, la mayoría lo hace ocasionalmente o no lo hacen, claro esta que la mayor cantidad que esta en esta situación pertenecen al sexo femenino, las que no tienen una educación en ese sentido y buscan otras alternativas mas pasivas en su tiempo libre.

**INTERROGANTE 3 ¿Se ofertan actividades físicas y recreativas en tu comunidad?**

**Tabla # 8**

ENCUESTADOS	OFERTA DE REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS	ACEPTACIÓN	%
<b>51</b>	➤ SI	11	21,5%
	➤ NO	10	19,8%
	➤ A VECES	30	58,8%

En esta tabla se refleja claramente que son pocas las ofertas o realización de actividades en esa circunscripción, pues es la mayor cantidad de respuestas tienen una dirección negativa, es decir más del 70%.no observan sistematicidad en la realización de estas o generalmente la relacionan con las que se realizan en fechas históricas de la patria y el disfrute de ellas la ven como algo recreativo.

**INTERROGANTE 4 ¿Qué actividades físico-recreativas te gustaría realizar?**  
**Relacione algunas (Tabla # 9)**

<b>Encuestados 51</b>	<b>Actividades Físicas recreativas que prefieren</b>		
	<b>Torneos Deportivos</b>	<b>20</b>	<b>39,2%</b>
	<b>Festivales Deportivos Recreativos</b>	<b>12</b>	<b>23,5%</b>
	<b>Juegos predeportivos</b>	<b>12</b>	<b>23,5%</b>
	<b>Competencias de bailes</b>	<b>5</b>	<b>9,8%</b>
	<b>Bailoterapia</b>	<b>2</b>	<b>3,9%</b>

La cuarta pregunta se refiere a algunas actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 51 encuestados, 20 manifestaron los torneos deportivos para un 39,2% teniendo mayor incidencia, 12 prefieren los festivales deportivos recreativos y la realización de juegos predeportivos para un 23,5%, 5 prefieren competencias de baile y solo 2 de ellos que representa el 3.9% prefieren festivales de bailoterapia, creemos que estas ultimas actividades tienen tan bajo porciento debido a que el local y el equipo de música , ha sido siempre una problemática para poder desarrollarlas.

**INTERROGANTE 5 ¿Te gustaría que en tu barrio se realizaran actividades físicas recreativas de manera sistemática?**

**Tabla # 10**

ENCUESTADOS	REALIZACION SISTEMATICA DE ACTIVIDADES FISICAS	ACEPTACIÓN	%
51	➤ SI	51	100%
	➤ NO	—	

En esta tabla se reafirma que a pesar de las características de estos adolescentes y el entorno donde viven, así como sus costumbres, ellos en la necesidad de una sistematicidad en la realización de este tipo de actividad , reflejado ello , en el 100% de las respuestas dadas con dirección positiva, poniendo como unicaza para acceder a estas , el que sean concebida con sus gustos y preferencias.

➤ **Resultados de la entrevista a los delegados y presidentes de CDR, como informantes claves del proceso investigativo.**

Los resultados que se exponen una vez aplicada la entrevista a los delegados y presidentes de los CDR nos muestra a las claras en la **pregunta # 1** que muy pocas veces se realizan o se ofertan actividades físico recreativas a los adolescentes para que puedan tener una mejor ocupación de su tiempo libre en cuanto a lo referido a la **pregunta # 2** la cual esta relacionada con la sistematicidad conque se realizan las actividades de los siete entrevistados, solo uno dice que se hacen actividades físico recreativos semanalmente, mientras que los seis restante reflejan que las mismas las planifican solo en ocasiones, respecto a lo planteado en la **pregunta #3** el 100% de los entrevistados plantean que en su conocimiento la actividades que se ofertan, cuando lo hacen son torneos de fútbol o de béisbol , con relación a la **pregunta**

**#4** no tienen conocimientos de la realización de diferentes actividades recreativas que puedan abarcar a toda la población de adolescentes en cuanto a gustos y preferencias , refiriendo las causas que frenan el desarrollo de las actividades los entrevistados plantean que están asentadas en la poca divulgación, popularidad y en ocasiones el desinterés por parte de los adolescentes y de ellos mismos, y a lo que refiere la **pregunta #6**, seis de ellos dicen que muy pocas veces participan en las actividades que se realizan en la circunscripción porque creen que al ser improvisadas casi siempre el horario en que se desarrollan no les da la posibilidad .

En este sentido debemos señalar que la valoración de estos resultados se realizó sobre la base de los aspectos y dificultades mas generalizadas para, evitar la reiteración de argumentos que en algunos casos tienen interdependencia entre si con otras preguntas que se realizaron.

➤ **Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria. El Forum comunitario:**

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12 -16 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 esta actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes. 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.

El criterio generalizado de los adolescentes 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 adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

### **2.3 Propuesta del Plan de Actividades Físico- Recreativas.**

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

Este plan se confecciona para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescente (12 a 16 años) de la circunscripción # 14 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar de Río, para de esta forma lograr satisfacer las necesidades de movimiento de los mismos y disminuir los hábitos negativos o la insatisfacción de este grupo etéreo.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello después de revisar algunas bibliografías se elabora el concepto de plan de actividades físico- recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico- recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias.

Hugo Cerda (1994) refiere que el Plan es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo

de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según plantea el autor mencionado, plan es “un documento que contiene además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan, para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

Teniendo en cuenta estos conceptos se asume como plan: El documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos principios básicos organizativos que deben estar presentes en cualquier actividad físico-recreativa, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.



- Tenido en cuenta todo lo planteado anteriormente, el principio fundamental será siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

En lo que respecta al control como elemento esencial dentro del plan, este va a permitir medir el desarrollo del mismo y sobre esa base formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

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

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Montserrat Colomer (citada por 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 se investiga y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso de planificación.

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

Por tanto 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 de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación de actividades físicas, deportivas y recreativas.

#### **2.4. Principios en los que se sustenta el plan de actividades.**

El programa 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 adolescentes, 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.

La programación de recreación diseñada para los adolescentes 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 adolescentes en su comportamiento en la sociedad.

La programación se sustenta en los principios de que sea **Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico**, lo que permite que el programa este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. Además en la **Atención Diferenciada** para tener en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos y por último el principio de la **Actividad**, que en este caso los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas en el programa, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado, diario y sistemático de las mismas, garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

## **2.5- Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-16 años de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Capitán San Luís.**

### **➤ Fundamentación del Plan de actividades físico-recreativas.**

El plan de actividades que a continuación presentamos está estructurado en el objetivo de crear una oferta recreativa acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y 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.

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 Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

➤ **TITULO DEL PLAN: Siglo XXI, Adolescencia feliz**

• **OBJETIVO GENERAL**

Garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre de estos

• **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio, incrementando las opciones, y servicios educativos de la recreación, con actividades destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.
2. Diversificar la práctica de las actividades de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adolescentes en cada una de las zonas del Consejo Popular.
3. Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular a la práctica de las actividades de tiempo libre.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Fomentar la cultura recreativa de los adolescentes, a través de la formación de valores.

**Programación de las actividades físico- recreativas Tabla# 11**

<b>No</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Mañ:</b>	<b>Tard:</b>	<b>Noch</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>1</b>	<b>Torneos de béisbol</b>	<b>Área de béisbol</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>Semanal</b>
<b>2</b>	<b>Campeonato de fútbol.</b>	<b>Área de fútbol</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>Semanal</b>
<b>3</b>	<b>Campeonato de Voleibol.</b>	<b>instalaciones o canchas</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>Semanal</b>
<b>4</b>	<b>Festival de juegos tradicionales y populares.</b>	<b>Áreas recreativas</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>Semanal</b>
<b>5</b>	<b>Planes de la calle.</b>	<b>Áreas recreativas</b>	<b>x</b>			<b>Semanal</b>
<b>6</b>	<b>Actividades culturales.</b>	<b>Áreas de festejo</b>			<b>x</b>	<b>Semanal o Mensual</b>
<b>7</b>	<b>Juegos de mesas</b>	<b>Parque y zonas aledañas</b>	<b>x</b>	<b>x</b>		<b>Diarios</b>
<b>8</b>	<b>Programa Para Bailar</b>	<b>Área circunscripción</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Mensual</b>
<b>9</b>	<b>Bailoterapia</b>	<b>Gimnasio</b>		<b>x</b>		<b>3 a 5 veces en la semana</b>
<b>10</b>	<b>Ejercicios Fisicos</b>	<b>Gimnasio de pesas y la pista</b>		<b>x</b>		

## ➤ Descripción de las actividades

### • Bases de los torneos

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

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

**Torneo de béisbol:** se realiza las coordinaciones pertinentes con cada uno de los centros donde radican estos estudiantes se conformaran varios equipos y se jugará con las reglas típicas del béisbol nacional.

### **Juegos de béisbol**

**Nombre:** Estrellitas del futuro.

**Objetivo:** Incentivar a los adolescentes a la práctica de actividades físicas deportivas para mejorar la ocupación del tiempo libre.

**Materiales:** Pelota, bate, guante.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en equipos de 9 participantes hasta jugar 9 inning, gana el equipo que más carrera anote, y para el completamiento de los equipos se incorporará nuevos participantes miembros de la comunidad.

**Reglas:** Cumplir con todas las reglas del deporte establecidas al efecto.

**Campeonato de fútbol:** Se realizan todas las gestiones con cada una de las direcciones de los centros donde provienen dichos jugadores formando cuatro equipos de seis jugadores cada uno y se jugará sin tener en cuenta el reglamento de la FIFA.

### **Juego de fútbol**

**Nombre:** Copa Comunidad.

**Objetivo:** Incentivar a los adolescentes a la práctica de actividades físicas – recreativas.

**Materiales:** Pelota, silbato.

**Desarrollo:** Se divide en dos campos el área participan de 9 a 18 jugadores en cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta poner el balón en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria, gana el equipo que más goles anote, y para el completamiento de los equipos se incorporará nuevos participantes miembros de la comunidad.

**Regla:** No se permite poner zancadillas.

Cumplir con las reglas del deporte establecidas al efecto.

**Campeonato de voleibol:** Se requiere de una correcta planificación y ejecución para dicha actividad siempre teniendo en cuenta la coordinación que se debe hacer con las direcciones de los centros educacionales donde radican los estudiantes que son miembro de dichos equipos.

**Nombre:** Manténla Flotando

**Objetivo:** Contribuir a la incorporación de los adolescentes a la práctica sistemática de actividades físicas recreativas a través de juegos pre-deportivos.

**Materiales:** Pelota, silbato, net.

**Desarrollo:** El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

**Regla:** No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

Cumplir con las reglas del deporte establecidas al efecto.

**Ejercicios Físicos, Bailoterapia:** En el caso de estas actividades se realizarán de forma sistemática de 3 a 5 días por semana de forma planificada enrolando en ellas, las carreras, ejercicios con pesas, escaleras, ejercicios aeróbicos con músicas, actividades estas que le puedan servir no solo para la ocupación



del tiempo libre sino para que también incidan en su salud y los prepare en muchos casos para los torneos

- **Actividades recreativas**

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

**Festival de juegos tradicionales y populares:** Son aquellos que por su trascendencia van trascendiendo de generación en generación, estos van encaminados ya sea por su importancia y por su eficaz van a contribuir a una mejor y mayor recreación, ya que van encaminados a satisfacer las necesidades y preferencia del consejo popular.

Nombre: Diviértete conmigo.

**Objetivo:** Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas preestablecidas así como la participación masiva de los atletas retirados del alto rendimiento.

**Materiales:** Pelotas, banderas, vallas, silbato.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos con 12 participantes, a la voz del profesor los primeros competidores salen corriendo hasta donde está el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Para el completamiento de los equipos se incorporará nuevos participantes miembros de la comunidad. Gana el equipo que primero termine su recorrido.

**Regla:** no se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

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

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

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

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

#### ❖ **Control y evaluación de las actividades físico-recreativas.**

Para este aspecto se tendrá en cuenta la organización y calidad con que se desarrolle la actividad por parte del promotor deportivo, así como también a partir de la participación y sistematicidad con que acudan estos adolescentes a cada una de ellas.

## **2.6 Criterio de los especialistas acerca del plan de actividades físico-recreativo.**

La valoración hecha por los diferentes especialistas, permitió conocer de primera mano el estado de opinión de estos, así como sus puntos de vista y criterios referentes a la importancia de utilizar la actividad física-recreativa en función de ocupar sanamente su tiempo libre como un indicador para considerar mejor estilo de vida y en correspondencia a las necesidades de esparcimiento de los adolescentes en el área objeto de estudio.

Todo ello está respaldado y validado por los criterios de un grupo de especialistas cuya categorización y tiempo en el ejercicio de sus funciones le permite un análisis más objetivo de las distintas temáticas tratadas, lo cual fue analizado, discutido y aprobado en el seno de este grupo previa consulta con el maestrante a partir de la visión y el alcance con que se encausa el referido proceso investigativo.

El 100% de los especialistas estuvo de acuerdo con el plan de actividades físico-recreativo propuesto, considerándolo adecuado para estas edades y con un carácter flexible para cualquier cambio que se quiera realizar en cuestión

## **2.8- Valoración de la efectividad de la aplicación en la práctica del Plan de Actividades físico-recreativas propuesto.**

**Tabla # 12**

	PREGUNTA 1				PREGUNTA 2				PREGUNTA 3			
51	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
	48	94.1	3	5.9	45	88.2	6	11.8	51	100	—	—

La valoración de la efectividad del plan se sustentara en la encuesta que se les aplico al inicio a los adolescentes, pero dirigiendo la atención a las tres primeras interrogantes de la cual se derivaron los siguientes criterios:

Respecto a la pregunta numero 1, relacionada con a que dedicaba el tiempo libre los resultados arrojaron , que el 94.1 de los adolescentes lo dedican a la práctica de algún tipo de actividad desde el punto de vista físico, deportivo o recreativo, ya que estas actividades anteriormente no tenían este nivel de predilección por ellos ,reafirmandose todo esto a través de la segunda pregunta donde el 88.2% lo realizan sistemáticamente y solo 6 adolescentes, es decir el 11.8%, lo hace ocasionalmente, pero lo importante es que toda la muestra investigada de una u otra forma está vinculada a estas actividades y lo más interesante en tal sentido, se da en la pregunta 3, pues el 100% de ellos tiene un conocimiento pleno de las ofertas de actividades y además se sienten parte de la designación de esas propuestas y con oportunidad para hacer algunas otras propuestas a partir de sus gustos , preferencias y las posibilidades, todo lo cual muestra una diferencia muy significativa en cada una de las respuestas dadas por los adolescentes (**ver anexo 4**) , por todo lo cual se corrobora la efectividad del plan.

## CONCLUSIONES

1. Los antecedentes teóricos, metodológicos en que se apoya el proceso investigativo fundamentan la importancia que tiene la recreación y el uso adecuado del tiempo libre en la adolescencia, por la incidencia que tiene en su formación y sobre todo en su salud.

2. El estado actual de la ocupación del tiempo libre por los adolescentes permitió conocer que este no tenía como esencia el matiz físico ni recreativo sino que se utiliza en función de las actividades propias de la comunidad, es decir, que las actividades a las que le dedicaban más tiempo, era a ver televisor, estudiar y visitar amigos, esto debido esencialmente a la pobre oferta de actividades físico-recreativas.

3. La elaboración del plan de actividades físico-recreativo tuvo en cuenta una serie de elementos como objetivos, actividades, orientaciones metodológicas y su evaluación, teniendo en cuenta para ello las características de la comunidad, el estudio del presupuesto de tiempo libre y los gustos y preferencias de los adolescentes.

4. Al valorar la efectividad que desde el punto de vista teórico y práctico proporciona el plan de actividades físico –recreativas propuesto podemos plantear que después de aplicar por segunda vez la encuesta, se aprecia un mayor nivel de aceptación y diferencia muy significativa por parte de los adolescentes de la referida comunidad en su incorporación a la realización de estas actividades así como lo favorable del estado de opinión de los especialistas.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar de forma ininterrumpida la aplicación de este plan de actividades en la circunscripción con el objetivo de mantener ocupado el tiempo libre de estos adolescentes en función de su desarrollo físico y motivacional.
2. Por la importancia que requiere el buen aprovechamiento del tiempo libre, se recomienda ampliar este tipo de trabajo a otros grupos de edades.

## **Bibliografía**

1. Arias Herrera, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134p.
2. Avendaño, R. M. Una Escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
3. ANDRADE DE MELO. V. y DE DRUMMOND, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003.
4. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Bermúdez Serguera, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermudez, Marisela Rodríguez.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
6. Betancourt Morejón J. Pensar y Crear. Educar para el Cambio.-- La Habana: Editorial Academia, 1997.
7. BUTLER, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. BRANCHER, H. (1977) Recreación. RUSELL SAGE Foundation. New York.
9. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.
12. Casals, nora, 2000. La recreacion y sus efectos en espacios periurbanos.

13. CARIDE, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
14. CERVANTES, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
15. CITMA. [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. -- La Habana, 1996.
16. Cuétara López, R Didáctica de los Estudios Locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
17. CUENCA, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
18. CUTRERA, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
19. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
20. DANFOR, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. DIRECCION NACIONAL RECREACION del INDER: "DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
22. DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
24. Dumazedier, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
25. EDUCACION SUPERIOR, Colectivo de autores: "TEMATICAS GERENCIALES CUBANAS" (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999).
26. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.



27. GABUELSEN, A. y C. HOLTZER. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
28. García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
29. GARCÍA MONTES, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
30. GARCIA, M., HERNANDEZ, 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. Editorial Orbe, La Habana.
31. GUTEMBERG, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
32. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
33. Hernández Mendo, A. 2000. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
34. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
35. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
36. MARTI PEREZ, José: "LA EDAD DE ORO" (La Habana, Cuba, año 1999).
37. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas POLÍTICAS" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

38. 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".
39. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
40. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
41. MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
42. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
43. MOREIRA, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
44. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
45. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
46. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
47. OLIVERAS, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
48. OSORIO. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
49. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).

50. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
52. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
53. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Pérez sanchez, aldo. (2005). recreacion. fundamentos teoricos metodologicos capitulo I.
55. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreacion y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libte y recreación.
56. Pedraz, MV. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p 5
57. Pieron m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
58. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
59. PUIG ROVIRA, J. M. y TRILLA, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
60. Proveyer Cervantes, C. Selección de Lecturas de [Trabajo Social](#) Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 2000.--168p.
61. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

62. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
63. RODRÍGUEZ, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
64. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
65. RUIZ, J. M.E. GARCÍA Y I. HERNANDEZ. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
66. TABARES, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.
67. TABARES, F., 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 de 2005.
68. TABARES, F. 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 de 2005.
69. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
70. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
71. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
- Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población.