

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Título: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur.

AUTORA: Lic. Ginela Rivera González

TUTOR: MSc. Roberto Crespo Contreras

Pinar del Río, 2011

AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN

PENSAMIENTO



*No se vive de esfuerzos sino de resultados.
Persuadir es un deber, pero exigir también es un deber.
Exigirnos a nosotros mismos más de lo que exigimos a los demás.*

Che

DEDICATORIA

A mis hijos, quienes saben que puedo seguir adelante.

A mi familia por darme todo el apoyo material y espiritual que necesito.

A la Revolución por posibilitarme toda la formación que hoy poseo.

AGRADECIMIENTOS

Al MSc Roberto Crespo Contreras por ser más que mi tutor, mi amigo que me brindó confianza, su dedicada espera y sus esfuerzos.

A la MSc Ania Gómez por su ayuda incondicional

Al Lic. Rodolfo Cisneros y familia por su apoyo y atención brindada durante la elaboración de esta investigación.

A los profesores de la Facultad por haber impartido la Maestría; Actividad Física en la Comunidad

A la Revolución, que hizo posible que los cubanos tuviéramos acceso a la Educación y a la Salud de manera gratuita.

A todos los que confiaron en mí.

Muchas Gracias

RESUMEN

El presente trabajo ha surgido producto a la problemática existente en la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, acerca de cómo emplear su tiempo libre actividades de su gusto y preferencia. Con el siguiente título: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, por lo cual se trazó como objetivo fundamental: proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de dichos adolescentes. Para la realización del mismo se aplicaron instrumentos diagnósticos para determinar las principales dificultades y de esta forma incidir en la ocupación del tiempo libre, mediante un plan de actividades físico-recreativas. La investigación estuvo sustentada en diferentes métodos teóricos como: histórico-lógico, análisis-síntesis e inducción-deducción, así como métodos empírico, observación, encuestas, entrevistas, análisis documental y el método estadístico. Como métodos sociales se utilizó el estudio del presupuesto de tiempo libre. De forma general después de haber aplicado el plan de actividades se ha logrado un incremento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, circunscripción # 135 de nuestra comunidad.

Palabras Claves: tiempo libre, recreación y adolescentes.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1.1 Tiempo Libre en el proceso de recreación comunitaria	11
1.2 Actividad físico- recreativa	17
1.3 Comunidad, concepciones generales	21
1.4 Trabajo comunitario, aspectos generales	24
1.5 Características psicológicas y motoras en la adolescencia	26
1.6 Aspectos sobre los Grupos	32
CAPÍTULO # II	
2.1 Características típica de la circunscripción 135 de la comunidad de Puerta de Golpe	36
2.2 Características de los Adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur	37
2.2.1 Caracterización cuantitativa de los adolescentes entre 13 y15 años	39
2.2.2 Resultados de las observaciones iniciales. (Ver anexo # 3	39
2.2.3 Resultados de la encuesta a los 24 adolescentes de 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe. (Ver anexo # 4 y 5)	40
2.2.4 Resultados de la entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona). (Ver anexo 6)	41
2.3 Análisis del programa, de la comunidad de Puerta de Golpe	42
2.4 Plan de Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, municipio Consolación del Sur	43
2.4.1 Plan, argumentos para su organización	43

2.4.2 Fundamentación del Plan de Actividades Físico-Recreativas	50
2.4.3 Indicaciones del plan de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur	52
2.4.4 Cronograma del plan de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur	53
2.4.5 Descripción de las Actividades Físico- Recreativas	54
2.5 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 y 15 años de edad, circunscripción 135, de nuestra comunidad. (Anexo # 7)	64
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

En el transcurso de los años, la vida del hombre fue haciéndosele cada vez más agitada, más cargada, por lo que el poco tiempo libre que este poseía trató de ocuparlo en actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio del día de trabajo, por lo que se hizo necesario la creación de nuevos juegos, centros de recreación y lugares donde poder practicar deportes.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo pues en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realizan variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también de la cultura deportiva del tiempo libre.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, se han desarrollado múltiples programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado. Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trata de ocupar su tiempo libre en divertirse, pasear, bailar, practicar actividades físicas, etc.

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

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente, 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 deben ser de la preferencia de los adolescentes, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales de la sociedad.

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 13 - 15 años de edad), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica recreativa con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de este y hacer frente a la adversidad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades para ocupar su tiempo libre los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

Existe diversidad de criterios sobre el concepto de comunidad, Teresa Muñoz Gutiérrez, Aurora Vázquez, Lourdes de Urrutia Barroso, Reyna Feitas Ruiz, Aymara Hernández Morales (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contactos que asientan base de cohesión.

Atendiendo a estos conceptos bien definidos por los diversos autores y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que la circunscripción

135, comunidad de Puerta de Golpe, objeto de nuestra investigación reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado.

Esta comunidad se encuentra ubicada en el sur del municipio Consolación del Sur, es una zona rural, prevalecen ambos sexos en la población, el nivel escolar es medio. Las principales ocupaciones y sustentos son el cultivo del tabaco y la agricultura arroceras, es un ámbito social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales y de convivencia sobre la base de las necesidades de la mayoría de sus habitantes. Conociendo que posee, tres instituciones educativas, áreas rústicas deportivas y una cultural, se constata en una observación realizada que los pobladores manifiestan la carencia de actividades físico-recreativas de manera planificadas, donde la población pueda disfrutar de las mismas en su tiempo libre y especialmente para la adolescencia que es una etapa bastante compleja y de tránsito pues están invirtiendo ese tiempo en otras actividades que están en contra de su salud como fumar, tomar bebidas alcohólicas, peleas de gallos, peleas de perros, carreras de caballos entre otros juegos prohibidos etc. Además se pudo observar el desinterés por las pocas actividades que se realizan ya que no poseen una estimulación por las mismas.

Conociendo las irregularidades antes expuestas se realizó auto registro de actividades para conocer el presupuesto de tiempo de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, el que arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes los días entre semana, en cada una de las actividades globales, disponiendo de un tiempo de (9:00 hora), aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (1:00 hora), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan (la escuela, casa, área), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social de (1:00 hora), es comprensible en estas edades, necesidades biofisiológicas de un tiempo de (8:00). Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo

libre, como promedio que resulta ser de 4:00 horas, destinándolo a practicar deportes, escuchar música, ver la televisión, juegos de atari, entre otras actividades. (Anexo # 1 y 2)

Tabla # 1 Principales actividades realizadas en el tiempo libre según resultados del auto registro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
24	Ver Televisión	1:00
	Escuchar música	0:45
	Practicar deportes	1.50
	OTRAS	0.25
	TOTAL	4.00

Al encuestar a los adolescentes objeto de investigación plantean que no son suficientes las actividades que se realizan para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias. De ahí la necesidad de ofertar variadas actividades físico-recreativas que estén acorde a sus necesidades y respondan a sus intereses para de esta forma ocupar su tiempo libre.

Al entrevistar a los factores de la comunidad plantean que existe un programa planificado por la dirección del combinado deportivo, pero que las actividades no son sistemáticas y en ocasiones son suspendidas, lo que trae consigo el descontento de los adolescentes, considerando que la ocupación del tiempo libre es un factor fundamental en esta circunscripción 135, por lo que resulta importante la puesta en práctica de un plan de actividades físico-recreativas, utilizando los recursos de los cuales se disponen y teniendo en cuenta las características de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe.

En la revisión del programa de actividades planificadas por el combinado deportivo se observó que estas carecen de la calidad requerida, no son sistemáticas por lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos e intereses de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

En los momentos actuales que vive la sociedad y en correspondencia con la situación económica existente debemos aunar todos los esfuerzos para proporcionar a los adolescentes variadas actividades físico-recreativas, que despierten su interés, teniendo en cuenta que al planificarse tengan buena calidad y posibilite la participación de todos los adolescentes, haciendo de esta una actividad amena, entretenida, encaminada a satisfacer sus necesidades más crecientes y a la vez permita rescatar los valores perdidos.

Por lo que se deriva el siguiente problema científico:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur?

OBJETO DE ESTUDIO

Proceso de recreación comunitaria.

CAMPO DE ACCIÓN

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

OBJETIVO GENERAL

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en Cuba y en el mundo?

2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur?
3. ¿Qué plan de actividades físico-recreativas elaborar para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur?
4. ¿Qué utilidad tiene el plan de actividades físico-recreativas elaborado para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur?

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las correspondientes

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en Cuba y en el mundo.
2. Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur.
- 3- Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur.
- 4- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La componen 72 adolescentes comprendidos en la edad de 13-15 años de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe municipio Consolación del Sur.

Muestra

La muestra fue de 24 adolescentes comprendidos en las edades entre 13 y 15 años, lo cual representa el 33,3 %, de ellos 9 son hembras y 15 son varones.

Se utilizaron como informante claves de la investigación los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria, el delegado de la zona, delegada de la federación, presidente de la comunidad, con el objetivo de conocer información relacionada con la misma.

Fue seleccionada de forma no probabilística porque se escogieron a los individuos que cumplían determinadas características convenientes para el desarrollo de la investigación; también fue intencional; se realizó por criterio, dirigida, excluyendo a los que vivían más alejados del casco urbano.

MÉTODOS EMPLEADOS

Método rector: Dialéctico- Materialista

Métodos teóricos

1. **Análisis-Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
2. **Histórico-lógico:** Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas anteriores de incidencia positiva en la conformación del presente plan.
3. **Inducción-deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular

lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades físico-recreativas propuestas.

Métodos empíricos.

1. **Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción 135 del consejo popular Puerta de Golpe.
2. **Entrevista:** La utilizamos para intercambiar con los jóvenes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas, así como a 4 especialistas que ofrecieron valoraciones sobre el plan de actividades físico-recreativas elaborado.
3. **Observación:** Se observaron actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.
4. **Análisis de documentos:** Se realiza con el objetivo de analizar la creación de un plan de actividades, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema. Además de estudiar el plan de actividades físico-recreativas de la circunscripción 135 de nuestra comunidad.
5. **Pre-experimento:** Para determinar nivel de utilidad del plan de actividades físico-recreativas en relación a la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de la muestra estudiada.

Métodos sociales

1. **Estudio de presupuesto de tiempo:** Se crea a partir del auto registro de actividades con el objetivo de analizar en la muestra la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como determinación de la magnitud y estructura del tiempo libre de que disponen.

Técnicas de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la

socialización (FMC, CDR, Delegado de la Circunscripción, Coordinador de la zona, promotores de salud, educación, cultura, deporte).

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los jóvenes de la circunscripción 135 del Consejo Popular Puerta de Golpe.

Métodos Estadístico:

Se utilizó la **estadística descriptiva** para la valoración de las cantidades relativas en por cientos, de los resultados además el uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como promedio, suma, análisis porcentual.

Se utilizó la **estadística inferencial** en la valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas, mediante la dócima de dos proporciones.

CAPÍTULO I

Fundamentación teórica

1.1 Tiempo Libre en el proceso de recreación comunitaria

La recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

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

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

En 1961 se crea el INDER y el departamento de Recreación, que tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, que para ellos han desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los Consejos Populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

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. La función de la recreación es lograr la recuperación de las fuerzas gastadas en el trabajo, de tal manera que el hombre se sintiera

restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, que el hombre necesita pausas de descanso para poder seguir produciendo sin dificultades. Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva del hombre durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

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.

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.

Coincidiendo con lo planteado por el profesor R. Moreira en su libro La Recreación un Fenómeno Socio-Cultural, define la recreación como un fenómeno social porque se halla solamente en la comunidad humana, realizada por los hombres que viven en la sociedad, regida por las leyes del desarrollo social; se caracteriza por ser un fenómeno cultural, puesto que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

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

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el

consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38).

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

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 60 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones

se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

Coincidiendo con lo planteado por V. Pashtarov al referirse al tiempo libre dice es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente.

Compartiendo los criterios que da Marx sobre el tiempo libre que es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción como su organizador y director.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García hacen referencia al tiempo libre como aquel que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad, lo que esta

necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

También O.G. Petrovich en su libro *El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad*, hace referencia a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Para el argentino Pablo Waichman el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre, Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el tiempo libre tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto es el tiempo libre.

En el libro de *Recreación Comunitaria* Pedro Fullera Bandera y Colectivo de Metodólogos de la dirección nacional de recreación del INDER definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Grushin, O (1996) en el libro *Tiempo Libre y Desarrollo Social* nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Ya que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades

domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Joffre Dumazedier (1964) lo definió como el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su capricho, para descansar, divertirse, desarrollar su información o su formación desinteresada, sin que existan obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Coincidiendo con los planteamientos de estos autores, se considera que el tiempo libre constituye el espacio restante después de haber concluido las actividades propias del día. Se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad y que el mismo debe emplearse en el enriquecimiento del individuo.

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.

1.2 Actividad físico- recreativa.

Las actividades físico-recreativas crean vínculos entre los participantes, se identifican entre sí y además en su entorno, posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades

de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica de estas actividades con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de este y hacer frente a la adversidad.

J. Piel define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividades físico-recreativas, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería; pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, se presenta una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas u otras; patentizan que pueden realizarse en cualquier espacio, con variado número de participantes, objetivo o entidad organizadora.

Jesús Martínez del Castillo (1986), hace referencia a que son todas las actividades físico-recreativas 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.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades recreativas a las que poseen flexibilidad de interpretación y cambios de reglas, permitiendo la incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, la aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo; no busca una competencia ni logro completo.

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta los aportes realizados por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación.

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción.

Según los criterios de todos estos autores se puede definir las actividades físico-recreativas como aquellas que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

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

La tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado de salud y participación. Se buscará la incorporación de la cultura deportiva, la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias deportivas enriquecedoras.

Las actividades tienen también la característica de preparar en alguna medida a los jóvenes para que puedan dar cumplimiento a las exigencias que este requiere, ofreciéndoles posibilidades de conocimientos intelectuales, relacionados con diversas áreas de su desarrollo y en particular su motricidad, mediante el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices necesarias para la edad y para la vida.

Estas actividades son propicias para aquellas comunidades cuya organización social no permita por diversos motivos, bien económicos, sociales o

estructurales, la incorporación de la población y también para aquellas instituciones que no cuenten con contenidos de juegos con propósitos recreativos - educativos, tengan limitaciones en el conocimiento de este tipo de actividades con estas edades. Además ofrece motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que son una forma de organización apropiada para estimular a las familias a la práctica de las mismas.

La actividad física, sus funciones sociales de las multitudes, como se le ha llamado en ocasiones, presenta un don específico que las distingue del resto de las instituciones sociales, al ver el fenómeno deportivo y de la recreación como parte del conjunto de la sociedad y la conducta de quienes la practican o disfrutan de él.

Los factores que pueden medir la actividad física y el deporte son aquellas funciones, tanto positivas como negativas que se relacionan con los efectos y repercusiones del mismo (en cualquiera de sus dimensiones) sobre el conjunto de la sociedad y que puede influir en el mejor o peor desarrollo y funcionamiento de ella y de la institución deportiva recreativa.

Una de las principales actividades que impulsa el deporte y la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación a todo sentido de ello hacia los demás fomentando entre otras cosas valores que son pilar fundamental para obtener personas con una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

Las actividades físico-recreativas son generadoras de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de deporte y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones olímpicos mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte como vía para optimizar al ser humano y a la vez ocupar su tiempo libre en actividades que le proporcionen satisfacción bienestar y alegría.

Tomando como punto de partida los planteamientos antes citados nosotros consideramos que las actividades físico-recreativas es un factor integrador de nuevos valores sociales, culturales, cívicos y educativos, pues compensa la

carga física y promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes, jóvenes y adultos facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

1.3 Comunidad, concepciones generales

El desarrollo social tiene su fin en la comunidad y en cada individuo; por lo que debemos trabajar de forma sistemática para poder obtener los resultados esperados. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

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

De acuerdo al criterio de Maritza Montero (1991), comunidad es un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

El Dr. Martín González define en su tesis doctoral, deja claro que la comunidad puede ser un grupo de personas que cooperan e interaccionan socialmente, habitan en un territorio determinado, compartiendo intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores; transmiten su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones.

La asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) define una comunidad como un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común. Por lo que la familia juega un papel importante en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre.

La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en *comunidad y sociedad* (1887), son las comunidades del lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales.

Robert Mcleaver, 1944, citado por Arteaga (2000), define comunidad como cualquier círculo de gentes que viven juntas; que se relacionan entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en toda una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad.

Robert Nisbet, 1966, citado por Arteaga (2000), escribe en su obra que desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el estado, la iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa.

Salvador Giner, 1995, citado por Arteaga (2000), hace referencia 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.

Coincidiendo con los planteamiento de estos autores comunidad es conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y comparten intereses comunes y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad.

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

Clasificación de comunidad

* Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

* Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

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

1.4 Trabajo comunitario, aspectos generales

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

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

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor, el alcoholismo y los juegos prohibidos, en el poco desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad objeto de estudio.

El trabajo comunitario es una vía de solución a los problemas que más afectan a la población dentro de las comunidades. Además como trabajo preventivo para el enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

El ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al joven la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando:

Son los adolescentes en el grupo poblacional, los que requieren mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

1.5 Características psicológicas y motoras en la adolescencia

La adolescencia es un proceso muy complejo, Sus inicios se conciben en términos generales, entre los 11 y 12 años mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 13 y 15 años, y para otros en los 17 y 18 años.

Es importante enfatizar que constituyen ante todo una edad psicológica ya que partimos de considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinada fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico-social.

Es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se 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.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un período de transición

donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto.

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.

Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro. Psicología General y del Desarrollo. Que en la etapa de la adolescencia aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, por lo que una postura incorrecta del cuerpo facilita su desviación.

Para el trabajo con los adolescentes deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones que son:

- Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades;
- Evitar la desconfianza y la prohibición.
- Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos.
- No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

El comportamiento social de forma individual en el grupo etario de los adolescentes está en correspondencia con las normas de nuestra sociedad, a pesar de que de forma aislada y en circunstancias determinadas se deterioran valores que caracterizan a nuestros adolescentes.

Se caracterizan por fatigarse 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.

Significativos cambios biológicos, por una situación intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a status social, ya que el adolescente continúa siendo un escolar, depende económicamente de sus padres, pero posee potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos. Se produce además una intensa formación de contenidos y funciones psicológicas.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con esta edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

En el sistema nervioso central hay un 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 auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente. Rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja y se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el sistema cardiovascular hay un mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, se aumentan los niveles del volumen – minuto, 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 y aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

En los órganos de la respiración esta se hace más profunda, hay un aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar y la vitalidad de los pulmones.

En el tracto gastrointestinal hay un aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático y aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Dentro del proceso del metabolismo existe un aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

El sistema nervioso-muscular se manifiesta con una hipertrofia muscular progresiva, un aumento de los índices de la fuerza muscular y una disminución del tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Dentro del aparato osteo-articular los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, la amplitud de los movimientos y el fortalecimiento de la columna vertebral.

En los músculos la circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. Los huesos y ligamentos la fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan. Y dentro del metabolismo Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

El grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas primarias y secundaria; poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades; su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

Los adolescentes continúan asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la enseñanza primaria y media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. En relación a la actividad informal o no institucionalizada, desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales seleccionan de manera más intencional, hay mayor selectividad en la elección de las mismas, en función de sus intereses generales.

En su desarrollo intelectual están más atraídos por los aspectos externos de las asignaturas que por sus contenidos y mantienen hábitos típicos de la edad escolar en cuanto a la forma pasiva de asimilar el material de estudio, aprendiéndolo de memoria, sin lograr en ocasiones la comprensión del mismo. Surgen en él, intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables.

Las relaciones de comunicación de los adolescentes con sus padres dependen de varios factores, entre los que pueden mencionar el nivel escolar y cultural de los padres, el nivel socioeconómico de la familia y el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando, entre padres e hijos en las etapas anteriores. En el caso de sus maestros, la aceptación del adolescente va a depender del estilo de comunicación, que de la preparación técnica; es decir, de su excelencia académica en la materia o materias que imparte. Los adolescentes privilegian a aquellos profesores que establecen con ellos un diálogo abierto y se preocupan por sus inquietudes e intereses, relacionados con la vida en general, y no los que hacen referencia a la esfera de los estudios.

En la etapa de la adolescencia pasan más tiempo con sus compañeros en pequeños grupos que en el seno familiar, por lo que sus valores y normas de conducta están determinados por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo escolar o formal como en el espontáneo o informal. Sienten la necesidad de ocupar un lugar deseado, este desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar entre sus iguales este lugar y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

Las relaciones de amistad regulan las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de ayuda mutua, la confianza y el respeto. La comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de auto expresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el “yo” aún inestable.

Las adolescentes sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma.

Las relaciones con su pareja son inestables, sin responsabilidad, poseen un carácter experimental, contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular de la identidad sexual. Esto resulta algo peligroso por que los adolescentes en muchas ocasiones no cuentan con una adecuada educación sexual, lo que constituye un grupo de riesgo para contraer enfermedades o para una maternidad precoz para la cual no están preparados.

Su desarrollo afectivo – motivacional: su autovaloración alcanza un carácter consciente y generalizado y se unen sus funciones subjetivo – valorativa y reguladora se manifiesta con las principales adquisiciones, son en las esferas auto valorativa, moral y de los motivos vinculados a estudios y elección de la futura profesión o actividad laboral, aún cuando dependen en determinada medida de las valoraciones de los adultos y en especial de los coetáneos.

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

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

Depende del comportamiento de los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales, manifiestan conductas de conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados

adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo.

1.6 Aspectos sobre los Grupos

Hay determinadas relaciones que se hacen comunes en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Un grupo, según Homans, se define por las interacciones de sus miembros. Está formado por una cierta cantidad de personas que se comunican a menudo entre sí, durante cierto tiempo, y que son lo suficientemente pocas como para que cada una de ellas puede comunicarse con todas las demás cara a cara. Una reunión accidental no se considera un grupo.

Decir que un grupo se define por la interacción no equivale a decir que la interacción lo es todo en la vida del grupo. Esta definición supone que el grupo tiene un límite y que fuera de este se extiende su ambiente. No es más que todo aquello que no es una parte del sistema social forma parte del ambiente en el que ese sistema existe.

El ambiente es dividido por Homans en tres aspectos principales:

a) Físico, b) Técnico, c) Social.

Estos tres aspectos se hallan interrelacionados y cada uno de ellos puede, en un grupo particular, tener predominio sobre los demás. Homans, destaca el término "ayuda", pues recuerda que nunca el ambiente determina totalmente las relaciones sociales de un grupo.

El ambiente social impone también límites a las conductas del grupo. Aquí los aspectos a tener en cuenta que sugiere Homans son:

- Los planes y los propósitos de la organización o instituciones de la que el grupo forma parte.
- La circunstancia socioeconómica del momento histórico.

- La pertenencia de los miembros a otros grupos.
- La cultura (normas y valores) de la sociedad de la cual forma parte el grupo.

Para cada grupo, recuerda Homans, el ambiente y sus influencias serán diferentes.

El sistema externo: Lo llama sistema externo porque se halla condicionado por el ambiente, y sistema porque en él los elementos de la conducta tienen una dependencia mutua.

El sistema externo es, en primer lugar, un conjunto de condiciones iniciales que permite parcialmente la adaptación de un grupo a su ambiente. De acuerdo con esto, todo grupo necesita de motivos (sentimientos) por parte de sus miembros, tarea (actividades) para que estos la cumplan y alguna comunicación (interacción) entre ellos.

Sentimientos: En esta relación el sentimiento es considerado como motivo o impulso para la actividad.

Actividad – interrelación: La mutua dependencia entre estos elementos vincula la división del trabajo con el esquema de la comunicación en el grupo.

Sistema interno: Lo llama sistema interno a la elaboración de la conducta del grupo que de modo simultáneo surge del sistema externo y reacciona sobre este. Lo llama interno porque no está directamente condicionado por el ambiente, y lo relaciona al término “elaboración” porque abarca formas de conducta no incluidas en el sistema externo.

- El sistema externo se refiere a la conducta que permite al grupo sobrevivir en su ambiente, mientras que el sistema interno constituye una expresión de los sentimientos recíprocos que son desarrollados por los miembros del grupo en el curso de su vida en común. Son dos aspectos de la vida de todo grupo, y que ambos, en conjunto, se definen al grupo como un sistema social total.

Interacción – sentimiento: Estos elementos no pueden ser aislados de la actividad ya que a medida que aumenta la frecuencia de interacción entre dos o más personas, aumentará el grado de su simpatía recíproca, y viceversa.

Sentimientos – actividad: Las personas que experimentan sentimientos recíprocos de simpatía, lo expresarán en un aumento de las actividades correspondiente al sistema interno, y esta actividad puede fortalecer más aún los sentimientos de simpatía.

Normas: Son un producto del grupo como un todo, emergen de la conducta real y, a su vez, reaccionan sobre ella. Una norma es una idea que ocupa las mentes de los miembros del grupo, idea que puede expresarse en forma de un juicio en el cual se especifique lo que los miembros o los demás hombres en determinadas circunstancias deben hacer o se espera que hagan.

Diferenciación dentro del grupo, según Homans.

Hasta aquí se considera el grupo como un todo exponiendo sus características generales, ahora va a considerar estos dos aspectos.

1. Las características de cada subgrupo en la medida que mantiene “ relaciones exteriores “, con otro subgrupo.
2. La característica del subgrupo considerado como parte del grupo total.

Para el primer aspecto, el subgrupo es considerado como un todo, mientras para el segundo toma en cuenta que solo es parte de una unidad mayor.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

1. **Grupos primarios:** Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo: La familia.
2. **Grupo secundario:** Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente. Ejemplo: Las asociaciones profesionales, el estado.

Para Harold Koontz y Ens. Wehrich, la definición de liderazgo es la siguiente.

La influencia, o sea el arte o proceso de influir sobre las personas para que intenten con buena voluntad y entusiasmo el logro de la meta de la organización. Idealmente, se debe alentar a las personas no solo a desarrollar

buena voluntad para trabajar sino también una disposición a trabajar con celos y confianza, celo es ardor, honestidad e intensidad en la ejecución del trabajo: la confianza refleja experiencia y capacidad técnica. Dirigir es guiar, conducir, orientar y proceder.

Grupo: Es un número de personas que se relaciona, según el objetivo social que los une, teniendo en cuenta sus características.

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

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

CAPÍTULO # II

Análisis de la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135 de la comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur. Plan de actividades físico-recreativas.

2.1- Características típica de la circunscripción 135 de la comunidad de Puerta de Golpe.

Teniendo presente las características de la circunscripción, objetivo de nuestra investigación, y la problemática existente, esta se caracteriza por:

Posee un 1 Consultorio Médico para la población.

Los principales problemas están relacionados con la vivienda urbana-rural, carreteras en mal estado, pobre alumbrado público.

Consta de 9 CDR y 1 núcleo zonal, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 72 adolescentes de ambos sexo, masculino 42 y 30 femenino, 98 niños, adulto mayor 56 de ambos sexo, masculino (16) y femenino (40) para un total de 226 personas, sus principales obras sociales son: 1 escogida, 1 estadio de béisbol y la CPA Carlos Baliño, etc.

La estructura del grupo de trabajo esta compuesta por 24 adolescentes, que oscilan en las edades entre 13 y 15 años, de ellos 15 del sexo masculino y 9 del femenino, predomina la raza negra, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud e higiene personal.

En los lugares donde se planifican las actividades no se encuentran áreas rústica, solo existe un estadio de béisbol, donde los niños de 8 y 11 años son sistemáticos en la práctica de fútbol entre vallas. El grupo social fue confeccionado con 24 adolescentes de la circunscripción 135 de la comunidad de Puerta de Golpe.

- ❖ Una circunscripción de un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.

- ❖ Una circunscripción donde existe un incremento de la participación en las diferentes organizaciones de masa (CDR, UJC, PCC, FMC), así como combatientes internacionalistas.
- ❖ Una circunscripción donde hay un aumento de la población de persona comprendida entre 60 – 75 años de edad.
- ❖ Existencia de un nivel cultural de 3ro __ 6to grado en un 60% y de 6to __ 9no en un 20% y un 10% analfabeto, en las personas comprendidas entre 60 y 75 años de edad. Las demás personas de esta zona tienen un alto nivel cultural a través de las diferentes estrategias tomadas por el estado cubano como: curso de trabajadores sociales, cursos habilitados y de superación de las diferentes especialidades, logrando una mayor incorporación al estudio.
- ❖ Las ocupaciones en la mayoría de los adolescentes, estudian en secundaria y otros trabajan en la agricultura.
- ❖ Hay un total de 72 adolescentes comprendidos en la edad de 13 y 15 años de edad, donde del sexo masculino 42 (M) y femenino (30).
- ❖ Existen de dos a tres familias con tradiciones religiosas, donde en las cuales existe una mayor participación en las diversas actividades, de carácter religioso disminuyendo su participación en las actividades sociales.

2.2 Características de los Adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

Se caracterizan por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundaria, sienten atracción por su pareja pero sin responsabilidad ,muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus lideres y

organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de los adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Los adolescentes de la circunscripción 135, al terminar sus estudios y regresar a sus casas cuentan con pocas actividades físico-recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre y hace que se dediquen a realizar otras actividades que atentan contra el bienestar de su salud como por ejemplo fumar, tomar bebidas alcohólicas, juegos prohibidos, criar palomas, peleas de perros, etc. Por lo que al planificarle actividades físico-recreativas dentro de la circunscripción, podrían mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita. Siendo necesario la planificación de forma sistemática teniendo en cuenta los gustos preferencias necesidades de los participantes.

Se realizaron variadas actividades para motivar al grupo y mejorar el interés, por las actividades físico-recreativas, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de que las actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el mismo y en los demás adolescentes de la circunscripción y de la comunidad.

2.2.1 Caracterización cuantitativa de los adolescentes entre 13 y 15 años.

Cantidad de adolescentes 24	9- F	15 - M		
Viven con sus padres M	15 - SI	9- NO	3- P	12 -
Hijo de padres alcohólicos	14- SI	10- NO		
Hijo de padres fumadores.	19- SI	5- NO		
Situación socio económica.	4 - Alta	17- Media	3- Baja	
Situación de la vivienda.	10- B	8- R	6 - M	
Relaciones interpersonales	14 -B	6- R	4- M	
Tipo de temperamento M	6- S	8 – C	7 - FL	3 -

S - Sanguínea C- Colérico FL- Flemático M- Melancólico

2.2.2 Resultados de las observaciones iniciales. (Ver anexo # 3).

Después de realizar las observaciones a 6 de las actividades físico-recreativas, organizadas para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, de nuestra comunidad, en el período (Octubre 2010 - diciembre 2010), estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como un festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa. Excepto dos las actividades pasivas que fueron realizadas, en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque es decir cultural, social, medio ambiental, lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Además, como se refleja en la (tabla # 4), que la idoneidad del lugar es insuficiente ya que las instalaciones deportivas no cuentan con las condiciones necesarias y afirmando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno de béisbol, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, esto se pudo corroborar ya que 4 actividades que representa el 66,7%, no se realizan en lugares idóneos, en la participación se pudo observar que es muy limitada así como el grado de motivación de los participantes por lo que se evaluó de mal, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. La calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas por lo que 3 de estas son evaluadas de R que representa el 50% de igual forma en el indicador de la aceptación se observó que es insuficiente ya que de 3 actividades que representa el 50% fueron evaluadas de mal.

2.2.3 Resultados de la encuesta a los 24 adolescentes de 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe. (Ver anexo # 4 y 5)

Se les aplicó una encuesta a 24 adolescentes entre 13 y 15 años de edad, circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, donde sólo el 38% conocen las actividades que se ofertan u organizan en dicha zona.

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: Los festivales deportivos recreativos (48%), los juegos de mesa (37%) y los torneos deportivos (15%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (25%), por competencias mini fútbol (9%), juegos tradicionales (41%) y planes de la calle (34%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas.

En lo relacionado con la satisfacción por las actividades, un 33% refiere sentir satisfacción por las actividades que se ofertan en el consejo popular y un 67% refiere no sentir satisfacción con las actividades que se ofertan por lo que se

denota la necesidad de un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

Según la encuesta realizada a los adolescentes en la valoración de la recreación en la circunscripción 135, un 54% valoran de mal, un 21% de bien y el 25% de regular por lo que atendiendo a estos resultados y la fuerza activa que representa la recreación estamos en el momento preciso para realizar un plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

2.2.4 Resultados de la entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona). (Ver anexo 6).

La entrevista realizada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y al delegado de la zona) los tres coincidieron en plantear que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de la circunscripción 135, de nuestra comunidad.

La no existencia de área e instalaciones, propicios la poca ejecución de estas actividades, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

Se reconoce que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto, ya que uno de los entrevistados plantea que se realizan actividades con frecuencia semanal, dos de ellos consideran que las actividades se desarrollan mensualmente, no dominando el programa de recreación establecido, así como no se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, insuficiente divulgación por parte de los técnicos y activistas del área.

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades a la hora de planificarlas tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, las preocupaciones de sus electores debido al insuficiente trabajo llevado a cabo por los mismos, predominan en la circunscripción actividades físico-recreativas y pasivas.

Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta circunscripción 135, son los adolescentes entre 13 y 15

años de edad, ya que los mismos sienten gran motivación por la práctica del deporte fútbol y otras actividades físico-recreativas de su agrado.

Se señala que la circunscripción 135, cuenta con un amplio perímetro urbano que puede ser explotado con vistas a desarrollar un sin número de actividades opcionales, como oferta recreativa, actividades culturales, lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

Además no poseen las instalaciones necesarias, tanto deportivas como recreativas, que posibilitarán un mayor aprovechamiento a la hora de ofertar actividades recreativas de mayor variedad.

Valorando estos resultados se puede apreciar, que la programación que se lleva a cabo en la circunscripción 135, esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta zona y del carácter poco diferenciado de las actividades que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.

2.3 Análisis del programa, de la comunidad de Puerta de Golpe.

El combinado deportivo en la que se enmarca esta comunidad cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre, en la misma el cual se deriva de programa estratégico del departamento de Cultura Física y Recreación de la dirección municipal de deporte en Pinar del Río (Ver programa de la comunidad)

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, las que se planifican no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes entre 13 – 15 años de edad, circunscripción 135, de nuestra comunidad.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán.

No están diferenciadas para cada grupo etéreo atendiendo a sus preferencias sus necesidades, no se realizan orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la autopreparación de los especialistas, así como no existen actividades diversas tales como: físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral

2.4 Plan de Actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, municipio Consolación del Sur

2.4.1 Plan, argumentos para su organización

Un plan de actividades físico-recreativas se concibe como todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

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

Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación. Así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, 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.

Según lo planteado por: Del Toro Miguel en el diccionario Larousse, el plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa.

La investigadora teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físico-recreativas, 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, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico-recreativas este debe

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

Clasificación del plan de actividades físico- recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1. Según la temporalidad, pueden ser:

- Plan quincenal.
- Plan anual (calendario).
- Plan trimestral (temporada).
- Plan mensual.
- Plan semanal.
- Plan de sesión.

2. Según la edad de los participantes.

- Plan infantil.
- Plan juvenil.
- Plan de adultos.
- Plan para ancianos o tercera edad.

3. Según su utilización.

- Plan de uso único.
- Plan de uso constante.

Instrumentación y aplicación del plan.

Para la aplicación del plan de actividades debemos tener previsto las condiciones necesarias de espacios donde se desarrollen los planes y los recursos necesarios para su ejecución. Esto se hace por medio del grupo de promotores, técnicos, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Criterios que se deben tener en cuenta para seleccionar los espacios:

Población:

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

Contenido:

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

Plan recursos:

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

Metodología:

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

Objetivos:

- Generales.
- Específicos.
- Recursos con que se cuenta, instalaciones existentes, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Características que debe tener en cuenta el plan de actividades físico-recreativas.

Equilibrio

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Un elemento importante en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, con la utilización objetiva 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.

El control es una forma de medir y 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:

- 1- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- 2- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- 3- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- 4- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- 5- Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- 6- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.
- 7- El control es un factor importante para el desarrollo del proceso.
- 8- Mediante la evaluación se conoce la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Coincidiendo con lo planteado por Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) la evaluación no es más que un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de conocer los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras. La evaluación se realiza para conocer la efectividad del trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

- 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 mas amplia y profunda.

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

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

- 1- El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
- 2- En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
- 3- Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
- 4- Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:

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

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 programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

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

2.4.2 Fundamentación del Plan de Actividades Físico-Recreativas

Este plan de actividades físicos-recreativas esta encaminado para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años de la circunscripción # 135 comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur. El mismo se fundamenta dada las necesidades recreativas, la escasez de oferta de actividades, la poca variedad y participación de los adolescentes, logrando con la puesta en práctica de este, una mayor motivación a la actividad física y a la creación de una cultura sana y saludable.

Esta realizado sobre la base de actividades físico-recreativas que se han creado cuya implementación persigue la modificación de roles, actuaciones y conductas en estas edades.

Se fundamenta a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

Nombre del Plan:

Por una adolescencia feliz.

Objetivo general

Emplear el tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, de la circunscripción135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación

del Sur, mediante actividades físico-recreativas que permitan la recreación sana, incrementando el interés por las actividades deportivas e intelectuales.

Objetivo específico

1. Incorporar masivamente a los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, de la circunscripción 135 a la práctica de las actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la circunscripción 135, de nuestra comunidad.
3. Variar la práctica de las actividades físico-recreativas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los adolescentes.
4. Fomentar la cultura recreativa de estos adolescentes entre 13 y 15 años de edad, a través de la formación de valores.

2.4.3 Indicaciones del plan de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

Para poner en práctica este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción 135, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, sesiones, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, zonas, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para el buen funcionamiento y desarrollo de este plan se necesitan una serie de recursos dentro de los cuales se encuentran los materiales como por ejemplo: bates, pelotas, balones, net, audio, instalaciones, materiales para actividades recreativas así como, cartulina para carteles y murales etc. También se tendrán en cuenta los activistas de recreación y los técnicos de cultura física.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se realice y recoger también la opinión de los participantes en ellas, se realizará a través de la encuesta y la observación.

Este plan favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y unidos.

2.4.4 Cronograma del plan de actividades físico- recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Excursión.	Circunscripción 135, Río.	x	x		Semanal.
2	Festival de juegos tradicionales y populares.	Circunscripción 135, Terreno rústico.	x	x		Quincenal.
3	Béisbol.	Circunscripción 135, estadio de béisbol.		x		Semanal.
4	Gol (<u>Fútbol</u>).	Circunscripción 135 Terreno rústico.	X	x		Semanal.
5	Jugar boleando (<u>Voleibol</u>)	Circunscripción 135 Terreno rústico.		x		Semanal.
6	Actividades Culturales.	Circunscripción 135, Círculo social.			x	Semanal.

7	Juegos de participación.	Circunscripción 135, terrenos rústicos, Río.	X	x		Semanal.
8	Bailen conmigo.	Circunscripción 135, Círculo social.		x	x	Semanal.
9	Competencia de dominó.	Circunscripción 135, Círculo social.		x	x	Quincenal.
10	Carrera de maratón.	Circunscripción 135.	x			Mensual.

2.4.5 Descripción de las Actividades Físico- Recreativas.

Actividad # 1: Excursión.

Lugar: circunscripción 135, río.

Sesión: Mañana, tarde.

Materiales: Libreta de notas

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, estimulando la protección y el cuidado del medio ambiente.

Organización: Antes de la actividad el profesor, realiza un conversatorio con los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, que van a participar en la excursión donde se les comunica el objetivo de la misma y el recorrido a

efectuarse, lugar de salida y hasta donde llegará el recorrido a ambos lados del río de la zona.

Desarrollo de la actividad: El profesor orienta comenzar el recorrido y se van clasificando los objetos encontrados que pueden servir como materia prima, los demás objetos que puedan contaminar el río serán sacados del agua y destruidos, se sembrarán árboles a uno de los lados del río.

Al terminar la actividad los adolescentes se reunirán en un lugar, donde realizarán un debate que se centre en la importancia del medio ambiente y del trabajo realizado por ellos ese día. Se informa el ganador, que será el adolescente que más puntos acumuló durante la excursión.

Finalizará el mismo invitándolos a refrescarse en las aguas del río.

Reglas: Recogida de un objeto que encuentren los participantes vale un punto.

Deben bañarse los adolescentes en el área seleccionada por el profesor.

Variante: Puede formarse equipos con igual cantidad de participantes.

Actividad # 2: Festival de juegos tradicionales y populares.

Objetivo: Rescatar los juegos tradicionales y populares, con la participación activa de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

Lugar: circunscripción 135, terreno rústico.

Sesión: Tarde.

Materiales: Tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, pelotas, sacos, palo, recipiente, zancos, tarjetas, libreta de notas, etc.

Reglas: Mantener la disciplina en cada juego.

Escuchar las orientaciones que plantea el profesor.

Tareas:

- Juego de cartas.

- Palo ensebado.
- tracción de la sogá.
- carreras en zancos.
- carreras en sacos.

Organización: Para desarrollar estos juegos el técnico debe confeccionar un gui3n de la actividad.

Debe tener en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, establecer las formas de participación, las actividades a realizar, sistema de puntuaci3n, la organizaci3n general, premiaci3n seg3n el resultado y clausura del mismo.

Desarrollo de la actividad

Ejemplo # 1: Tracci3n de la sogá.

Organizaci3n: El profesor lo realizará en equipos equilibrados en n3meros de participantes, formados los integrantes de los equipos uno frente al otro a una distancia de dos metros.

Desarrollo: A la voz de mando o se3al del profesor, cada integrante de cada equipo comenzará halar, tratando de arrastrar al equipo contrario por delante de la línea central, al final de la actividad serán reconocidos los equipos acorde a su resultado. Se repetirá en tres ocasiones.

Regla: Se realizará con una mano.

El equipo que uno de su integrante incumpla la regla, pierde.

Ejemplo # 2: Palo ensebado.

Organizaci3n: Se formarán 4 equipos, seg3n la cantidad de integrantes, formados en hileras.

Desarrollo: A la voz o se3al del profesor, los primeros integrante de cada equipo comenzará a escalar el palo ensebado, tratando de llegar a la cima del palo, donde se encontrarán un recipiente con tarjeta enumerada, se repetirá en dos ocasiones, ganará el equipo que acumule la mayor cantidad de tarjetas. La altura del palo ensebado es de tres metros para ambos sexo.

Regla: Esperar la voz de mando para comenzar a escalar.

No se puede usar ningún medio para realizar la acción.

Ejemplo # 3: Juego de cartas.

Organización: Los equipos estarán formados en parejas, se situarán 10 mesas con dos parejas.

Desarrollo: comenzará a jugar la pareja que logre seleccionar la carta de mayor puntuación, donde los adolescentes podrán demostrar sus habilidades mentales con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Ganará la pareja que acumule mayor cantidad de puntuación.

Regla: Las manos de los integrantes de cada equipo, no podrá pasar por debajo de la mesa.

Ejemplo # 4: Carrera en saco.

Materiales: Saco.

Organización: Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de llegada. Detrás de la línea de salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un saco.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y entrega el saco al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad

Regla: Realizar los saltos, agarrando el saco con dos manos.

El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

Ejemplo # 5: Carreras en zancos.

Materiales: Zancos.

Organización: Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de

llegada. Detrás de la línea da salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un zanco.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y entrega los zancos al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad

Regla: El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

Actividad # 3: Batea y anota.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con nuestro deporte nacional fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo.

Lugar: circunscripción 135, estadio de béisbol.

Sesión: Por la tarde.

Materiales: Pelotas, guantes y bates o simplemente pelotas de goma.

Organización: Se marca el home. Frente a este y a una distancia determinada por el profesor dibuja la línea de lanzamiento, unos metros más atrás de esta y en línea recta con el home se ubica una base. El equipo a la defensa sitúa un lanzador en la línea de lanzamiento y otro en la base. En el home se ubicará el primer bateador. Los jugadores a la defensa se ubican en la posición que indique el promotor de la actividad.

Desarrollo: Al comenzar el juego el que dirige la actividad se encargará de que el primer bateador trate de conectar la pelota enviada por el lanzador lo más lejos posible dentro de los límites del terreno, corre hasta la base y trata de anotar una carrera.

Reglas: Un strike es considerado out (incluyendo el foul).

El promotor debe rotar al lanzador y al jugador de la base.

Gana el equipo que mayor carrera logre anotar.

Nota: Se podrá establecer otras reglas si los jugadores lo creen necesario.

Se podrá jugar con la mano.

Actividad # 4: Gol (Fútbol).

Objetivo: Familiarizar de forma sistemática a los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, con este deporte, que es reconocido mundialmente.

Lugar: circunscripción 135, terreno rústico.

Sesión: mañana.

Materiales: Vallas, balón de fútbol.

Organización: el profesor formará equipos de tres o cuatro jugadores, en un área limitada. Jugarán dos equipos uno ofensivo y el otro defensivo.

Desarrollo: A la señal de comenzar el juego el equipo que se apodere del balón tratará de marcar un gol.

Reglas: No podrá excederse el número de participantes de tres o cuatro.

Ganará el equipo que primero anote un gol.

Actividad # 5: Jugar voleando (Voleibol).

Objetivo: Sistematizar la práctica masiva del voleibol en los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

Lugar: circunscripción 135, terreno rústico.

Sesión: Por la tarde.

Materiales: Pelota de voleibol o de goma.

Organización: Se forman equipos de a cuatro, dentro de un área marcada.

Desarrollo: El profesor explica que el juego consiste en enviar la pelota en forma de voleo hacia el terreno contrario y evitar que cuando sea devuelto este caiga al piso, se puede realizar un pase entre compañeros y después debe ser enviado al terreno contrario.

Reglas: Gana el equipo que primero gane tres set de 15 puntos.

Las demás reglas serán igual que el reglamento oficial.

Actividad # 6: Actividades culturales.

Objetivo: Lograr la mayor Incorporación de forma masiva de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, en la realización de las actividades culturales mediante la celebración de fecha señaladas, acontecimientos históricos rescatando las tradiciones populares y los valores.

Lugar: circunscripción 135, círculo social.

Sesión: Por la noche.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán de manera espontánea y también planificada, no existiendo límites de edad, ni sexo, con el talento de adolescentes y familiares de la zona, se realizarán obras de teatro, eskecht, cómicos y exhibición de modas, controversias, punto guajiro, tonadas, imitación de cantantes o actrices, siempre en función de rescatar costumbres y gustos de la zona y serán en el horario de la tarde y noche.

Reglas: El promotor contribuirá a que el participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar, se encargará que los temas a presentar en cada manifestación sean libres y serán premiados o reconocidos por los propios adolescentes y demás miembros de la zona, las controversias, punto guajiro y las tonadas serán premiados de forma especial.

Premio: Participación en el Proyecto "Patio de Pelegrín", que se celebra todos los sábados en nuestra comunidad.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes.

Implicados: Organizaciones de masas sociales.

Promotores culturales.

Escuela primaria y combinado deportivo.

Actividad # 7: Juegos de participación.

Objetivo: Satisfacer las necesidades de los adolescentes en el empleo de tiempo libre.

Lugar: circunscripción 135, terreno rústico, río.

Sesiones: Por la mañana, tarde.

Ejemplo # 1: Corre y aprende (juego).

Materiales: Caja de cartón, libreta de notas.

Organización: El profesor formará dos equipos en hileras, detrás de una línea de partida, a una distancia de 5 –10 metros, se colocará una caja, dentro de la misma, tarjetas con palabras y preguntas relacionadas con diferentes asignaturas de las que reciben en sus clases.

Desarrollo: A la voz del profesor mencionando la palabra, correrá el primer adolescente de cada hilera en dirección de la caja y agarrará la tarjeta correcta.

Reglas: No se puede salir hasta que no se de, la señal.

Cada tarjeta seleccionada de forma correcta, acumula un punto.

Gana el equipo que acumule la mayor puntuación.

Variante: Puede realizarse corriendo.

Ejemplo # 2: Quien llega primero (juego).

Materiales: Silbato, conos, libreta de notas.

Organización: Se forman dos equipos con igual cantidad de participantes detrás de una señal o línea de salidas, a una distancia de 10 – 15 metros, se colocará el profesor.

Desarrollo: A una señal los competidores salen nadando hasta donde está el técnico, el que primero llegue a él, anota un punto para su equipo.

Regla: No se puede salir hasta que se de la señal.

Gana el equipo que mayor puntuación logre.

Variante: Se puede utilizar diferentes modalidades de nado (libre, espalda, pecho, etc).

Actividad # 8: Bailen conmigo.

Objetivo: Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, a través de la oferta de música y el rescate de bailes tradicionales.

Materiales: Equipo de música.

Lugar: Círculo social.

Sesiones: Por la tarde, noche.

Organización: Se formarán varios equipos con iguales cantidad de participantes, donde los mismos estarán dispersos en el área, ubicados en parejas o de forma individual, donde estará el profesor y la profesora de baile de nuestra zona.

Desarrollo: Al escuchar la música, comenzarán a bailar teniendo en cuenta el tipo de músicaailable.

Regla: Debe de existir creatividad, seguridad y una buena coordinación entre las parejas o el practicante.

Gana la pareja o el practicante que cumpla con los parámetros establecidos.

Variante: pueden utilizar movimientos de bajo impacto, alto impacto y auxiliares.

Actividad #9: Competencias de dominó.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con este juego, de gran arraigo en Cuba.

Lugar: Círculo social.

Sesiones: Por la tarde, noche.

Organización: Se situarán 10 mesas con dos parejas de competidores, cada una.

Desarrollo de la actividad: Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la zona, podrán compartir sus experiencias con los demás

participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras, competirán con parejas de otra zona.

Regla: En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores.

Quien pierda se retira del juego.

Actividad # 10: Maratón.

Objetivo: Promover en los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, valores a partir de la práctica de esta modalidad deportiva.

Lugar: circunscripción 135.

Sesión: Mañana

Organización: La actividad se inicia promocionando con antelación el maratón o carrera popular, se anunciará de donde se sale, recorrido a seguir y lugar de culminación de la carrera, la hora, el día y objetivo de la misma. Se debe tener el aseguramiento médico en caso de algún incidente durante la carrera, la cual se realizará en un tramo de 1Km. dentro de la circunscripción, de nuestra comunidad.

Insertar en la misma, algunos de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad discapacitados, los cuales son los protagonistas de esta carrera por lo que tiene un gran significado.

Desarrollo: A la señal del silbato los participantes inician la carrera. En la meta serán premiados los tres primero lugares.

Regla: Se estimulará a los ganadores después de llegar a la meta, comprobándose si alguno de ellos tiene condiciones como maratonistas y se le informará al municipio para su seguimiento.

2.5- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 y 15 años de edad, circunscripción 135, de nuestra comunidad. (Anexo # 7)

Se entrevistaron a 4 especialistas con una experiencia que oscila entre 5 y 20 años en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coincide, que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables, considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran que la estructuración, organización y contenido del referido plan, tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del plan que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar

La puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativo elaborado se ha ido implementando en la práctica, de forma paulatina.

La observación a los diferentes indicadores aplicado al concluir el pre-experimento constatándose que los 4 indicadores evaluados en la etapa de diagnóstico final, fueron evaluados el 100% de bien (Anexo # 8). Como resultado de la décima de dos proporciones se constatan diferencias muy significativas (Anexo # 9).

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña **encuesta de estado de opinión y satisfacción** (Anexo # 10), entre cuyos resultados generales arrojó que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades físico-recreativas, destacándose dentro de las principales razones:

- ➡ Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad.

- Incremento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, circunscripción 135 de la comunidad.
- Disminución de problemas en la comunidad dado por hábitos incorrectos como ingestión de bebidas alcohólicas, juegos ilícitos por parte de este grupo de edades.
- Aumentó la asistencia a las actividades por parte de los adolescentes y otros miembros de la comunidad.
- Mejoran las relaciones personales y familiares de estos adolescentes.

Por lo que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables, considerándolas de gran utilidad para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes objeto de investigación.

CONCLUSIONES

1. Los antecedentes teóricos sobre la importancia de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes dan como resultado que es necesario preparar a este grupo etario para que puedan aprovechar correctamente este, ya que constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años pertenecientes a la circunscripción #135, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, careciendo de variedad, sistematicidad y calidad.
3. El plan de actividades físico- recreativas elaborado para la ocupación tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción # 135, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur, se estructuró sobre la base del objetivo general, específicos, las orientaciones metodológicas, las actividades que más se ajustan a sus necesidades según el resultado de los instrumentos investigativos aplicados, así como el control y evaluación de las mismas.
4. La valoración realizada del plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, pertenecientes a la circunscripción #135 de la comunidad de Puerta de Golpe, municipio Consolación del Sur, mostró la utilidad del mismo pues su aplicación alcanzó un impacto positivo dado por la satisfacción de los adolescentes por las actividades realizadas.

RECOMENDACIONES

1. Sistematizar y profundizar el estudio del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en vistas de perfeccionar el plan propuesto para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad estudiada.

BIBLIOGRAFÍA

1. ARTAZCOZ, M. Y OSSA, A. Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional. Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. ELAREL. [Http: //www.funlibre.org](http://www.funlibre.org), (2002).
2. AVENDAÑO, R. M. Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación. , (1988).
3. AVEROV, R. Y. LEÓN, M. Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1981).
4. ALONSE T J. Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención. Universidad Autónoma de Madrid: España, (1992).
5. ARIAS H. H.). La comunidad y su estudio.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, (1995).
6. ASANUK, L. Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones, (2000).
7. BASTIDA TELLO, G .Psicología comunitaria. www.monografias.com, (2004)
8. BELLO, D. ZOE, Y CASALES, J. Psicología social. Editorial Félix Varela, (2003).
9. BAUDRILLAR, J. Y TOLSTIJ, A. Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre, (1989).
10. CAGIGAL, J M. "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, Fortius.- tomo Xiii, Fascículo, (1971). -1-4: 79-119.
11. CAMERINO, O. Y CASTAÑER, M. "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo. (1988).
12. CARIDE, J. Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. editorial Ariel S.A., (coord.). Animación Sociocultural Teorías, programas y ámbitos Barcelona, (1997). Páginas. 41 – 60.

1. CASALS, N. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos. (2007).
2. CASTELLANOS, R. Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela. (2003).
3. CAIVANO, F. El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove, de Barcelona Ayuntamiento, (1987). - pp.373-389.
4. CAMERINO F, O. (2005). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE, publicaciones.
5. CEBALLOS, J. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF. (2001).
6. CERVANTES, J. L. Programación de actividades recreativas. Ed. Murgía y Hnos, México. - recursos técnicas operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
7. PROYECTO DE TRABAJO COMUNITARIO INTEGRADO. La Habana. (2006).
8. COLEGIO NACIONAL DE Educación, programación Recreativa II. Antología. México. Conalex. 1990.
9. COLL, C; Colomina, R "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid (1990).
10. CUESTA, A. Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. (1990).
11. CUTRERA, J. C Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires. (1987).
12. COUTIER, D., CAMUS, Y., SARKAR, A. Actividades físicas y recreación, Gymnos. Editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educción 1990. Programación Recreativa II Antología. México. Conalex
13. CUENCA, M. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto. (2007)

14. DICCIONARIO DE SINÓNIMOS Y ANTÓNIMOS.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
15. DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER “Documentos rectores de la recreación física en Cuba”. La Habana, Cuba. (2000-2003).
16. DUMAZEDIER, J. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio Ed. nacional. Madrid. (1964).
17. DALTEL W Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
18. DANFOR, H. Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires. (1966).
19. DUMAZEDIER, J. y otros. Realidades del ocio e ideologías. Ocio y sociedad de clases. Barcelone: Fontanella. (1971).
20. REVOLUTION CULTURELLE DU TEMPS LIBRE. Paris: Meridiens Klincksieck. (1988).
21. ESTÉVEZ, M. La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. (2004).
22. FUENTES, E Y NÚÑEZ, R. Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deport (2001).
23. FEBRER, A Y SOLER, A Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona. (1989).
24. GARCIA, M., HERNÁNDEZ, A. Y SANTANA, O. “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana. (1982)
25. GAYTON, C. Y COL. Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria. (1987).
26. GONZÁLES, M. Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.- p42- 43.- La Habana. (1998)
27. GRUSHIN, O Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. (1966).

28. GUERRERO S. (S/A). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
29. GUTEMBERG, E Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. popular. (1994).
30. GABUELSEN, A. Y HOLTZER, C. Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire. (1971).
31. GARCÍA F, M. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. 1995
32. GARCÍA, M. E. "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada. (1996).
33. HERNÁNDEZ, F.J.). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, (1990) pp.11-23.
34. HERNÁNDEZ, A. 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).
35. INTERNET "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>
36. INTERNETLINK: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
37. KONSTANTINOV, F. Y. COL. Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales. (1980).
38. LALOUP, J. Y OTROS. El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid. (1969).
39. LODES, H. Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona. (1990).
40. LÓPEZ A, B. Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española. (1982).
41. LÓPEZ, A. La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. (2006).

42. LÓPEZ, H.C. L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. (1988). Nº .- 13,27-34
43. LÓPEZ, J. (2005). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
44. LÓPEZ, R. La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF. (2005).
45. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apuntes D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. inefc. .(1986).
46. APUNTES, OPOSICIONES DE B.U.P Y F.P. Tema 49: "El Concepto de recreación física en el contexto educativo escolar tiempo libre y ejercicio físico". (1985).
47. MARTÍNEZ G, M. "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz. (1995).
48. 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.
49. MESA, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
50. ----- . La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía.
51. Documentos Universidad del Valle.
52. ----- .La formación Profesional en Recreación: ¿Un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle. (2000).
53. MESA, M. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí. (2006).
54. MOREIRA. R. La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga (1979).

55. OLIVERAS, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana. (1996).
56. OSORIO. E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la Investigación en recreación. Funlibre, Colombia. (2001).
57. OSSA, ANDRÉS) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en recreación. Documentos Universidad del Valle. (2002).
58. PÉREZ, A. Y. COL. Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo (1997).
59. PIERON, M. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos. (1988).
60. REBELL, G. El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona. (1995).
61. REEVE, J. (. Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.(1994).
62. SCHARLL, M .La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona. (1994).
63. SCHMIDT, M. Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona. (1995).
64. WEBER, www. Monografías, com Funlibre. (1969).
65. MESA, M. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí. (2006).
66. MOREIRA. R. La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga (1979).
67. OLIVERAS, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana. (1996).
68. OSORIO. E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la Investigación en recreación. Funlibre, Colombia. (2001).

69. OSSA, ANDRÉS) “Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos”. Trabajo de grado para optar al título de Profesional en recreación. Documentos Universidad del Valle. (2002).
70. PÉREZ, A. Y. COL. Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo (1997).
71. PIERON, M. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos. (1988).
72. REBELL, G. El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona. (1995).
73. REEVE, J. (. Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.(1994).
74. SCHARLL, M .La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona. (1994).
75. SCHMIDT, M. Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona. (1995).
76. WEBER, www. Monografías, com Funlibre. (1969).

ANEXOS

Anexo # 1

Tabla # 2: Actividades principales que realizan los adolescentes

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
24	Trabajo o Estudio	9:00
	Transportación	1:00
	Necesidades Biofisiológicas	8:00
	Tareas Domésticas	1:00
	Actividades de Compromiso Social	1:00
	Tiempo Libre	4:00
	TOTAL	24:00

Anexo # 2

Tabla # 3: Actividades que realizan en el tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
24	Ver Televisión	1:00
	Ir a Fiestas	0:34
	Escuchar Música	0:55
	Estudiar	0:15
	Practicar Deportes	1:16
	Pasear	0:40
	Visitar Amigos	0:50
	Juegos de Mesa	0:30
	Otras Actividades	0:30
	TOTAL	4:00

Anexo # 3

Guía de observación a las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe.

Objetivo: Confirmar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur en el Consejo Popular.

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

Elementos

1. Idoneidad del lugar de realización de las actividades físico-recreativas.
2. Participación de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, en las actividades físico-recreativas planificadas.
3. Calidad de las actividades físico-recreativas planificadas, para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.
4. Aceptación de las actividades físico-recreativas planificadas, para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

Tabla # 4 Resumen general de las 6 observaciones realizadas en el estudio exploratorio (inicio)

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad de lugar	1	16,7	1	16,7	4	66,7
	b- Participación	1	16,7	2	33,3	3	50
	c- Calidad	1	16,7	3	50	2	33,3
	d- Aceptación	2	33,3	1	16,7	3	50

Anexo # 4

Encuesta realizada a 24 adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur.

Objetivo: Para conocer las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción y a las que participan así como sus gustos y preferencias con el propósito de que el plan se adecue a sus necesidades.

Demanda del Cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físicas y recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

1-¿Posee conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la circunscripción 135?

Si_____ no_____

2-¿Cuáles son las actividades que más se realizan en la circunscripción 135?

Festivales deportivos recreativos _____ Competencia de fútbol _____
Juego mesa_____ Torneo deportivo _____ Plan de la calle _____
otras _____.

3-¿Cuáles son las actividades físico-recreativas de su preferencia?

Torneos populares _____ Competencia de mini fútbol _____ Juego
tradicional _____ Plan de la calle _____ otras _____.

4-¿Las actividades físico-recreativas planificadas en la circunscripción 135, son de su preferencia?

Si_____ No_____

5-¿Qué valoración le atribuye a la recreación en la circunscripción 135?

Buena_____ Regular _____ Mal _____

Anexo # 5 Gráficos que muestran los resultados de la encuesta a los 24 adolescentes entre 13 y 15 años de edad da la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe.

Gráfico # 1

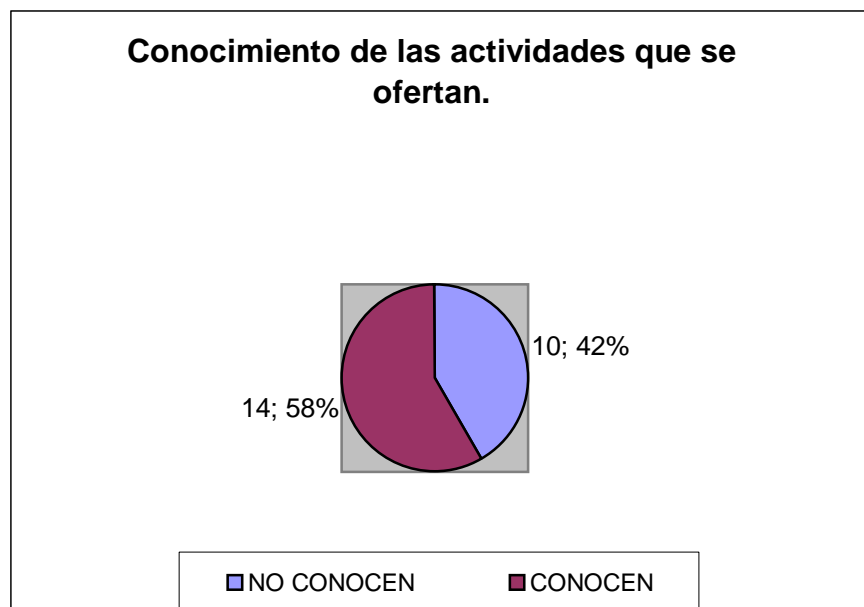


Gráfico # 2



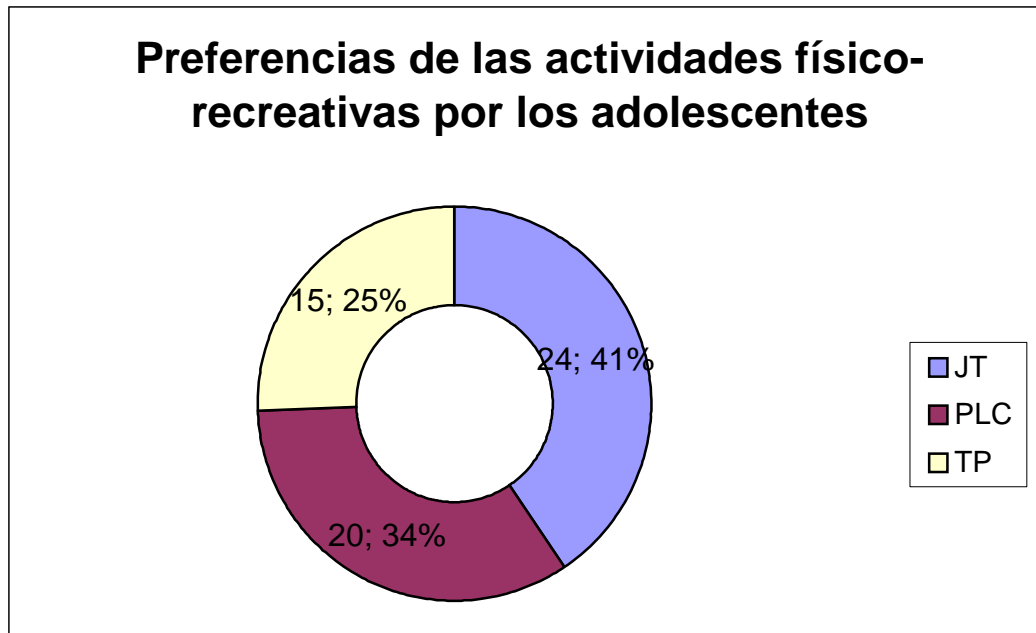
LEYENDA

FDR – Festival deportivo recreativo.

TD – Torneo deportivo.

JM – Juego de mesa.

Gráfico # 3



Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas.

LEYENDA

JT – Juego tradicionales.

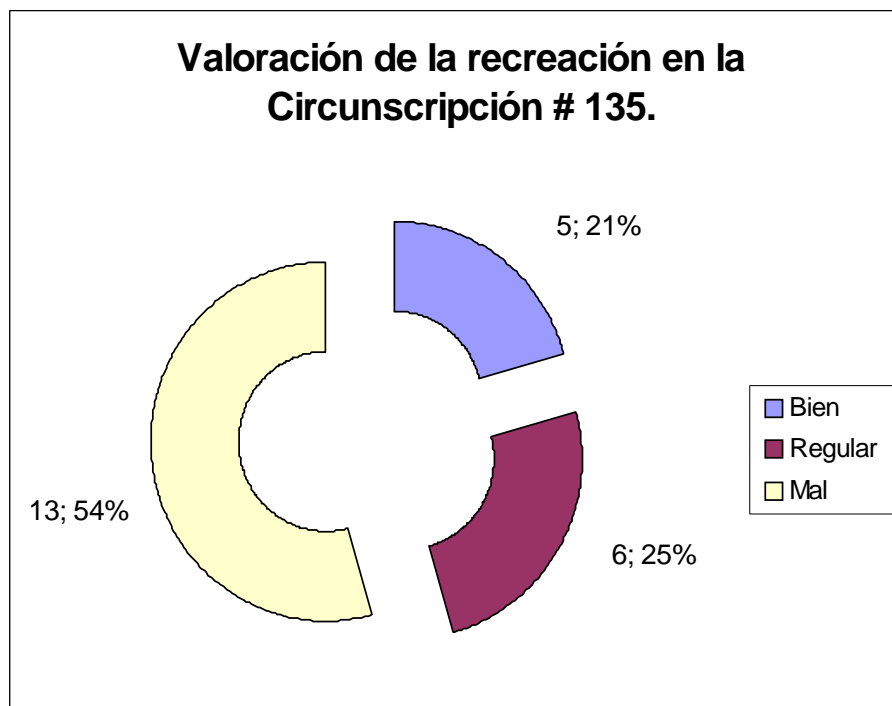
PLC – Plan de la calle.

TP – Torneo populares.

Gráfico # 6



Gráfico # 7



Anexo # 6

Guía de entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona), comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

Objetivo: Conocer su opinión acerca de la oferta de actividades físico-recreativas, a los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

Por favor, necesitamos de usted colaboración y respuestas lo más verídicas posibles.

Demanda del Cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físicas y recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

Nombre: _____

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

1. Las ofertas de actividades físico-recreativas para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, se ajustan a las necesidades de la circunscripción 135 de nuestra comunidad.
2. Las condiciones del área, son favorables para la ejecución de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en estas edades.
3. Las actividades físico-recreativas se coordinan con los organismos responsables.
4. Existe conocimiento de las actividades físico-recreativas que se planifican en la circunscripción 135 de nuestra comunidad.

Anexo # 7

Guía de entrevista aplicada a los especialistas, del municipio de Consolación del Sur.

Objetivo: Conocer su valoración del plan de actividades físico-recreativas, para los adolescentes entre 13 y 15 años de edad, de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe, del Municipio de Consolación del Sur.

Demanda del Cliente:

Con el fin de complementar un plan de actividades físico-recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

Por favor, necesitamos de usted colaboración y respuestas lo más verídicas posibles.

Nombre: _____

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

Años de experiencias: _____

Graduado en: _____

1. Considera que el plan de actividades físico-recreativas, son adecuadas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescente entre 13 y 15 años de edad.
2. Considera que el plan de actividades físico-recreativas, tributará al cumplimiento de los objetivos propuestos.
3. El plan de actividades físico-recreativas, es aplicable, para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

Anexo # 8

Tabla # 5 Resumen general de las 6 observaciones realizadas al final del estudio.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Idoneidad de lugar	6	100				
	b- Participación	6	100				
	c- Calidad	6	100				
	d- Aceptación	6	100				

Anexo # 9

Tabla # 6 Resultados de la d'écima de proporciones para los indicadores evaluados de B en la observación, al inicio y al final.

Elementos Observados	Inicio	%	Final	%	Valor de p	Significación
Idoneidad del lugar	1	16,7	6	100	0,0151	Muy significativo
Participación	1	16,7	6	100	0,0151	Muy significativo
Calidad	1	16,7	6	100	0,0151	Muy significativo
Aceptación	2	33,3	6	100	0,0342	Muy significativo

Anexo # 10

Guía de encuesta de satisfacción del plan actividades físico- recreativas aplicada a los adolescentes entre 13 y 15 años de edad de la circunscripción 135, comunidad de Puerta de Golpe.

Objetivo: Constatar el nivel de satisfacción de los adolescentes entre 13 y 15 años de la circunscripción 135 después de aplicado el plan de actividades físico recreativas.

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando con los adolescentes en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Se siente satisfecho con el plan de actividades físico-recreativas implementado y del cual usted es participe?

Si: ____ No: ____

2. En caso de que la respuesta sea positiva exponga mediante tres razones el porqué de su nivel de satisfacción.

a. _____

b. _____

c. _____

3. En caso de que la respuesta sea negativa exponga sus criterios.
-

Declaración de autoridad

Declaración de Autoridad.

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

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

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

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma