

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte
Facultad de Cultura Física
"Nancy Uranga Rumagoza"
Pinar del Río

*Tesis Presentada en Opción
al Título, Académico de Master
en la Actividad Física
en la comunidad.*

*Título: Programa de actividades físico recreativas
para mejorar la ocupación del tiempo libre en los
adolescentes de 12 a 13 años de la circunscripción #
9 consejo popular La sabana municipio Minas de
Matahambre.*

Autora: Lic. Indiana Angélica Romero Moreno.

Tutora: Marifin Socarrás Sanabe.

2011

“Año 53 de la Revolución”

RESUMEN

Las actividades físicas recreativas son de gran importancia para el hombre, ya que mediante las mismas contribuyen a la formación de un individuo sano, aumenta la calidad de vida de los mismos, se forman desde el punto de vista social, cultural; ayudan a la utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva, en sus dimensiones como disciplina y como política de estado. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. La presente investigación tiene como objetivo, proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 9 concejo popular la Sabana Con la utilización de diferentes instrumentos de investigación se aplicaron algunos Métodos Teóricos, Empíricos y Matemáticos Estadísticos. Como parte de ellos se realizaron Observaciones, Encuestas, Entrevistas, así como la utilización de Técnicas Participativas y de intervención comunitaria que permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar cumplimiento al objetivo propuesto. Como resultado final se diseñó un conjunto de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de la población estudiada, el cual se ha concebido partiendo de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles.

CONTENIDO	PAGINAS
Resumen	2
Introducción	5-8
Problema científico	9
Objeto de estudio	9
Objetivo general	9
Preguntas científicas	10
Tareas científicas	11
Variables	12
Población y Muestra	13
Estrategia metodológica	14-16
Capítulo I.	17-43
Capítulo II.	44-61
Conclusiones	62-63
Recomendaciones	64
Bibliografía	65-74
Anexo I	75
Anexo II	76-77
Anexo III	78-80
Anexo IV	81-82



Capitulo II	47
2.1Caracterizacion de la comunidad	47-49
2.2Caracterizacion del tiempo libre de los adolescentes de la edad 12-13 del Consejo Popular La Sabana.	49
2.2.1Presupuesto de tiempo y tiempo libre.	49-51
2.2.2 Resultados de los instrumentos aplicados	51-52
2.2.3Entrevistas.	52
2.3 Propuesta de un conjunto de actividades recreativas para los adolescentes de 12 a 13 años del Consejo Popular La Sabana.	53-58
2.4Valoracion de la utilidad de la propuesta	59-60
Conclusiones	61
Recomendaciones	62
Bibliografía	64-68

INTRODUCCIÓN

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

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

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y 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 de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1975).

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre

para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

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

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

Ante el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, es imprescindible tener presente a nuestros adolescentes por constituir el futuro del proceso. La planificación de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

En la presente investigación se pretende ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida. Al mismo tiempo, dichas actividades propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad, Además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo

además la que orientación que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 13 años del consejo popular La Sabana.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona.

La problemática de la ocupación del tiempo Libre de los adolescentes, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, dado por las particularidades de esta edad y las cada vez más crecientes necesidades recreativas de estos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a estas edades en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

En particular, los adolescentes de del “Consejo Popular La Sabana manifiestan insatisfacción para con la oferta organizada de actividades recreativo físicas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo atareo. Esto se pudo constatar a través de encuestas realizadas a estos adolescentes, observaciones a algunas de las actividades realizadas, así como entrevistas a los diferentes factores vinculados a dicha

actividad. Por todo ello, el motivo de enfrentar la investigación, partiendo de la formulación del siguiente problema:

PROBLEMA

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 13 años de edad, *de la circunscripción # 9 consejo popular La sabana municipio Minas de Matahambre.*

OBJETO DE ESTUDIO: El proceso de la recreación comunitaria.

CAMPO DE ACCIÓN: ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 13 años,

OBJETIVO GENERAL

Proponer un programa de actividades físico recreativo en función de mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescente 12 a 13 años del Consejo Popular La Sabana Municipio Minas de Matahambre.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

- 1-¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes?
- 2-¿Cuáles son las particularidades en el proceso de ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 13 años en el Consejo Popular La Sabana?

3-¿Qué actividades físico recreativas se pudieran ofertar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 a 13 años del consejo popular La Sabana?

4-¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 13 años del consejo popular La Sabana?

TAREAS CIENTÍFICAS.

- 1- Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.
- 2- Diagnóstico de las particularidades fundamentales y preferencias recreativas en el proceso de utilización del

tiempo libre, de los adolescentes de 12 a 13 años consejo popular La Sabana.

- 3- Selección de las actividades físico recreativas a ofertar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 a 13 años Consejo Popular La Sabana.
- 4-Valoración de la **utilidad** del programa de actividades físico-recreativas presentado para los adolescentes de 12 a 13 años del consejo popular La Sabana.

Las **variables** operacionalizadas en la investigación fueron:

- Variable Dependiente:** Ocupación del tiempo libre.
- Variable independiente:** Conjunto de actividades físico recreativas.

POBLACION: 84 adolescentes.

Muestra: 42

Se escogió una muestra de 42 adolescentes, por la correlación 1 de 2.

Se utilizó un muestreo aleatorio simple, probabilística los datos son cuantitativos y la escala de medición es la métrica.

Escala nominal: clasificación del grupo de interés de los adolescentes.

Tipos de datos: Datos cuantitativos.

Técnica estadística: trabajo con cantidad relativa %.

Trabajo con estadística diferencial prueba de hipótesis.

Uso de tablas y gráficos estadísticos.

Como población secundaria tenemos a 12 informantes claves, conformados por: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado deportivo, profesores de recreación, activistas de la comunidad, presidentes del CDR de esa circunscripción y la Secretaria del bloque de la FMC.

ESTRATEGIA METODOLOGICA

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo – recreativo existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis-Síntesis: Este método nos sirvió para la determinación de las actividades deportivas –recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 13 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades deportivas – recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 13 años del Consejo Popular La Sabana.

Métodos Empíricos

Estudio de presupuesto Tiempo: Fue concebido a partir de la aplicación del Auto Registro de Actividades (Anexo 1), 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 la determinación de la magnitud y parte de la estructura del Tiempo Libre de que disponen.

Observación: A 20 actividades recreativas que se desarrollaron en el consejo popular La Sabana.

Encuesta: Aplicada a 42 adolescentes de 12 a 13 años (12 hembras y 20 varones) con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades recreativas que prefieren, variedad, gustos. (Anexo 3).

Entrevista: Se les realizaron a las personas (12) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Director de Escuela Comunitaria, Profesores de recreación, activistas, Presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción y Secretaria de bloque de la FMC), para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades, su secuenciación, sistematización y viabilidad. (Anexo 4).

Método estadístico.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Métodos Sociales

Investigación - acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12 a 13 años del Consejo Popular,

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado del consejo, educación, deporte), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Pertinencia Social: Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de deportes, tareas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban

ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12 a 13 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Estructura y Contenido de la Tesis.

La tesis esta conformada por una introducción y dos capítulos, las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía y los anexos.

El Capítulo I esta destinado a la fundamentación teórica, la que recoge opiniones donde se abordan los diferentes aspectos tratados por renombrados autores a partir de lo cual se plantean las bases teóricas de la presente investigación. Y sus epígrafes.

En el Capítulo II se aborda el marco metodológico el cual explica de forma explicita la metodología utilizada, a partir de la forma de proceder con cada uno de los instrumentos y métodos empleados; así como la constatación empírica del problema que se aborda en el presente trabajo. El análisis de los resultados y la propuesta el cual consta de una

fundamentación del diseño de la propuesta, lo que da respuesta al objetivo del presente trabajo, además de aparecer orientaciones para su implementación y las concepciones que lo sustentan.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Principales resultados esperados:

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas del Consejo Popular la sabana relacionadas con la ocupación del tiempo extra- docente de los adolescentes en edades de 12 – 13 años.

Capítulo I- Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre el Tiempo Libre y la Recreación.

En el presente capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes.

1.1- El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

La recreación esta muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Los estudiosos de la materia como:

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

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

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

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

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

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear, que en el tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

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

Muy interesante por consiguiente lo anteriormente planteado por el profesor argentino Manuel Vigo (1999) sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, son:

A- Es voluntaria, no es compulsada.

B- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

C- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

D- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

E- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

F- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

G- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.

h- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

I- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un “sistema deportivo” una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deporte asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema deportivo.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

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

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos,

etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativos específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

1.1.1- Características Socio-Psicológicas de la Recreación.

Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Características psicológicas de los adolescentes.

De 12 a 13 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física

. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

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

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

Beneficios de la Recreación:

Físico – motrices

Social

Económico

En la salud

Cognoscitivo

En la comunidad social

1.1.2- Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la recreación.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

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

Satisfacción recreativa: Es el resultado que expresa los adolescentes después de realizada una actividad a pleno gusto y gozo.

Intereses recreativos: Es la elección de actividades que produzcan satisfacción propia.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Utilización del juego: Son los que se utilizan en la ocupación del tiempo libre, después de haber realizado actividades escolares, domésticas, fisiológicas y laborales.

Ocupación de tiempo libre:

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

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.

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 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La

gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

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

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

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

1.2- Las Actividades Físico Recreativas.

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 en su tiempo libre para el desarrollo activo,

diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter **biológico** tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

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

para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.¹

Según las autoras Sacristán Carmen A; García, C, Julia. (2007) plantean que: “La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

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

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

1.2.1- El programa de la recreación física y la edad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio-sico-social de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Adolescente (0 hasta 13 años) donde se encuentra nuestro objeto de estudio.
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años)

c.- Adultos (31 hasta 60 años)

d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los adolescentes y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a adolescentes, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

1.2.2- El Programa de Recreación Física Para los adolescentes.

Los adolescentes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser adolescente, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala

de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, se presenta un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- _ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- _ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.

- _ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- _ Aventura y juego.
- _ Nuevas experiencias.
- _ Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- _ Reuniones sociales.
- _ Participación en labores comunitarias
- _ Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- _ Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación de recreación, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad en los adolescentes

El trabajo recreativo con grupos de adolescentes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e

intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

1.3- La Comunidad.

Violich.F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

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

Problemas para la conceptualizacion de la Comunidad.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven

en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

La pertenencia a una colectividad definida como comunidad (en este caso vecinal) no excluye que, al mismo tiempo, el individuo pertenece a una

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

Objetivos de la Comunidad.

Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

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, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al adolescente la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

Tipos de Comunidad.

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:

Por la forma de agrupación de la población:

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
- Industriales
- Agroindustriales
- Agrícolas
- Comerciales o de servicios
- Residenciales

Otros

- Por la composición de la población:
- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

Factores que intervienen en el desarrollo de las Comunidades.

En la sociedad actual asistimos a un proceso de desintegración de la comunidad, determinado por la acción de factores económicos y sociales muy diversos, que estimulan la actuación individual de los sujetos y tienden a desvincularlos del entorno comunitario en que viven. Sólo en el campo persisten aún condiciones de vida y trabajo que favorecen la supervivencia de fuertes lazos comunitarios,

como p. ej. el relativo aislamiento, la necesidad de utilizar formas de colaboración basadas en el trabajo colectivo y una cierta autonomía de los poderes centrales, que obliga a tomar decisiones y movilizar recursos sin otra ayuda exterior.

Los procesos de industrialización y urbanización inherentes al capitalismo estimularon la movilidad social mediante el éxodo masivo del campesinado a la ciudad, lo que significa, entre otras cosas, la disgregación de las familias campesinas. Tanto la industria como la agricultura manejadas con los criterios de máxima rentabilidad del capital, contribuyen a crear polos de atracción para la fuerza de trabajo disponible en

A partir de los años 50 diversas organizaciones internacionales, en particular la ONU y algunas de sus dependencias como al UNESCO, UNICEF, FAO y otras, iniciaron programas de asistencia a las comunidades, poniendo el acento en la necesidad de proteger las formas de vida de las comunidades rurales del Tercer Mundo, como vía para frenar el éxodo masivo a las ciudades, con los evidentes peligros de la superpoblación, el desempleo masivo y el abandono de las actividades económicas tradicionales, en primer lugar la agricultura.

Entre las intenciones actuales se pueden destacar, en primer lugar la búsqueda de soluciones a los problemas esenciales de las comunidades, mediante la movilización de los recursos y medios de los mismos interesados. En segundo lugar, atenuar la carga del estado, imposibilitado en muchos casos de atender esas necesidades por la escasez de recursos, buscando la cooperación de organismos e instituciones promocionales, fueran estas de carácter público o privado, íntegro de su cultura, hasta entonces desconocida o marginada

Los programas de desarrollo comunitario, que en muchos casos iban acompañados de proyectos educativos para la

comunidad, han derivado en los finales de los 90 hacia una concepción filantrópica y paternalista, convirtiéndose en no pocos casos en escudo para la implantación de programas de ajuste neoliberal y proyectos de descentralización que, con el pretexto de "aligerar" la carga financiera del estado y elevar la eficiencia en el uso de los recursos trasladan obligaciones históricas de la administración central hacia las comunidades, siendo estas últimas las encargadas de resolver las innumerables demandas de los pobladores.

Como señala M^a. Sirvent el concepto de "participación social", exigencia de los movimientos populares de los años 60 y 70, es ahora reutilizado en los documentos oficiales como instrumento de las políticas encaminadas a la reducción de los beneficios sociales, en primer lugar la Educación y la Salud, cuyo costo se pretende trasladar a las comunidades y, en definitiva al ciudadano. Dice Sirvent "lo que se reforma es una versión falsa, folclórica, centrada en la movilización de recursos comunitarios y el uso de mano de obra barata, sin que ello signifique modificación del sistema de poder".

Los presupuestos ideológicos de esa nueva conceptualización están bien esclarecidos..."las propuestas de participación comunitaria en varios documentos internacionales se apoyan en una noción de comunidad que esconde la diferenciación de clases, grupos sociales, intereses y necesidades colectivas diferenciadas. De manera general se entiende por comunidad un espacio para la convergencia de grupos....oscureciéndose así las relaciones sociales características de una sociedad polarizada

Las particularidades del Trabajo Comunitario en Cuba.

El triunfo de la Revolución Cubana el 1ro. De enero de 1959 inició una etapa de radicales cambios tanto en la base económica de la sociedad cubana como en todos los elementos de la superestructura política, ideológica y cultural,

la estructura de clases y grupos sociales y las relaciones entre éstos, así como los factores que influían en los procesos de configuración y desarrollo de las comunidades.

Las transformaciones económicas encaminadas a la industrialización del país estimularon una fuerte emigración hacia las ciudades, con el consiguiente debilitamiento de las comunidades rurales, particularmente en las montañas, a la vez que incrementó la densidad de las poblaciones urbanas, cuestión que solo pudo ser atendida de manera parcial. La construcción de viviendas asumió el modelo europeo de ciudades satélites, dando lugar a grandes aglomeraciones suburbanas con escasas condiciones para el desarrollo de sentimientos de pertenencia (p. ej. Alamar, Altahabana, etc.)

En un corto período de tiempo se produjo un profundo proceso de movilidad social, resultado de la elevación del nivel cultural y profesional de la población, de la apertura de nuevos puestos de trabajo de alta calificación y de las continuas migraciones territoriales. De tal forma se produjo un acelerado deterioro de las comunidades históricas, que modificaban su composición socio-económica, perdiendo y asimilando nuevos miembros con mucha rapidez.

La aplicación de un modelo económico excesivamente centralizado limitó las posibilidades de autonomía y autogestión de las comunidades, que pasaron a depender absolutamente del Estado. El centralismo estuvo acompañado de políticas paternalistas e igualitarias, que no tomaban en cuenta las particularidades de las comunidades sino, esencialmente, liquidar el atraso del campo con relación a la ciudad y equiparar los niveles de consumo de las clases y grupos sociales.

Como resultado de las difíciles condiciones en que se desarrollaba la Revolución, lo que obligaba a métodos de dirección centralizados, se generalizó una concepción burocrática que limitaba las posibilidades de conservación de

las tradiciones comunitarias o la búsqueda de soluciones propias a los problemas de índole local, prefiriéndose las soluciones de carácter global, las propuestas únicas y los proyectos de alcance macro social antes que las alternativas que estimularan la diversidad.

Así, por ejemplo, fueron desechadas importantes fiestas tradicionales y substituidas por grandes espectáculos de escaso significado comunitario; no se estimulaban el funcionamiento de las asociaciones de vecinos y se promovía el reasentamiento de pobladores de diversas regiones del país en otras donde se abrían proyectos de desarrollo agrícola o industrial.

Las necesidades de la remodelación de la economía, imprescindible después de la desintegración del bloque socialista y la ex-URSS, determinan no sólo en la reformulación del modelo y los estilos de dirección, sino también en reconsiderar el papel de la comunidad como factor del desarrollo local, tanto económico como social.

Algunos investigadores cubanos se ocupan actualmente en la formulación de estrategias de investigación y definición de intenciones y dimensiones del trabajo como también en la realización de proyectos concretos que articulan el trabajo de la escuela con el de los agentes socializadores comunitarios.

De inmediato se han determinado las tareas fundamentales para la revitalización de las comunidades como agencias socializadoras:

- Rescate de las tradiciones e identidad local.
- Participación en la educación de los adolescentes y jóvenes.
- Atención a los grupos más desfavorecidos: ancianos, enfermos, madres solteras, etc.
- Participación en la solución de las necesidades básicas de la comunidad: servicios de higiene, construcción de

viviendas y servicios sociales, atención a la recreación, creación de fuentes de trabajo, etc.

- Mejoramiento de la convivencia social: prevención del delito, educación ambiental, orientación familiar, etc.
- Se pueden señalar problemas de carácter organizativo que son obstáculos al desarrollo de proyectos comunitarios:
- La superposición de la división político-administrativo no es coincidente con la configuración histórica de los barrios.
- La multiplicidad de tareas, acciones y esfuerzos de distintas agencias: p. ej. la escuela, el sectorial de salud, las organizaciones políticas, etc.
- Las limitadas posibilidades de autogestión comunitaria: originada tanto en la escasez de recursos como en la supervivencia de mecanismos burocráticos de dirección

Las potencialidades educativas de la Comunidad.

La escuela contemporánea está obligada a la más estrecha vinculación con la comunidad en que se asienta, que constituye su entorno social concreto.

Durante mucho tiempo la escuela constituyó expresión del grado de desarrollo económico y cultural de la comunidad, como también el maestro representaba una autoridad moral y cultural indiscutida. Esta valoración de la escuela y el maestro, que aún subsiste en las comunidades rurales aisladas, ha sido substituida en las grandes ciudades por una evidente devaluación del papel de la institución y sus representantes, a la que contribuyen algunas de estas situaciones:

- En una misma comunidad funcionan varias escuelas, con grandes diferencias entre unas y otras.
- Una escuela acoge a adolescente procedentes de diversas comunidades, y el maestro no puede atender eficientemente esta heterogeneidad.

- los adolescentes de una comunidad asisten a escuelas ubicadas en otras, por lo que no existe correspondencia entre el contexto escolar y el comunitario.

¿Qué puede ofrecer la escuela a la comunidad?

- Servicios de formación y reciclaje del personal (mediante vías escolarizadas o no escolarizadas).
- Orientación para la transformación de valores y conductas (mediante los servicios de escuelas de padres, orientación vocacional de adolescentes y jóvenes, etc.).
- Condiciones para el enriquecimiento cultural de los vecinos (mediante círculos de interés y grupos culturales atendidos por el personal de la escuela).
- Servicios educativos (mediante la utilización de las instalaciones de la escuela: biblioteca, teatro, salas deportivas, etc.).

Una solución mutuamente ventajosa consiste en la conversión de la escuela en el centro cultural de la comunidad, a los maestros en promotores y a los estudiantes y sus familias en participantes de los proyectos de desarrollo comunitario.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por

los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

Por consiguiente reflexionando vemos sobre este aspecto, que existen algunas dimensiones que se relacionan en tal sentido como son:

Dimensión Social.

- Existen Situaciones de indisciplina sociales, delitos. Donde estarán las medidas para enfrentarlos.
- Índice de participación de la población en todas las actividades de la comunidad (vigilancia, prevención, deportes, cultura, higiene, embellecimiento).

Dimensión educacional, cuyos indicadores son:

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Vinculo escuela-familia-comunidad.
- Dimensión salud, la que se evaluará según los indicadores:
 - Existencia de posta médica y/o médico de la familia.
 - Permanencia del personal de salud.

- Oferta de medicamentos en la comunidad.
- Donaciones de sangre.

En los adolescentes resulta una etapa fundamental comienza el desarrollo físico del hombre.

Según la MSc. María Elisa Sánchez “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad”. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980). Para Kresh y Crutchfield (1982) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1983) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su

Dimensión Cultural.

- Cumplimiento de los Convenios MES-Cultura.
- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del tiempo libre y la recreación en las comunidades.

Dimensión Ambiental.

- Número de micro vertederas.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

Dimensión Defensa Territorial.

- Funcionamiento del Sistema Único de Vigilancia y Protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa.

Dimensión de Servicios.

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.
- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo.
- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Participación del profesor de educación física en actividades comunitarias.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.

1.4- Particularidades de los Programas Recreativos.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque Tradicional: 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 programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, 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.

Para 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.

La programación recreativa puede ser aplicada 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.

Conclusiones parciales del capítulo.

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etáreas.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las

investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.




Capítulo II: Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Conjunto de Actividades Recreativas.

2.1- Caracterización de la Comunidad de estudio.

En el consejo popular La Sabana la calidad de vida de sus habitantes, y la diferencia de otras comunidades del municipio y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental en que esta enclavada en el consejo popular La Sabana.

Esta comunidad es urbana, con un barrio con redes de acueductos en no muy buen estado; está electrificado. Prevalecen en esta población: el sexo, masculino una población entre 10 y 60 años, el nivel escolar medio y superior , en el centro de la ciudad .

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

-  Un Presidente del Consejo Popular.
-  Circunscripciones: 10
-  Delgados de circunscripciones :10



Habitantes : 1345



CDR : 15



Bloque de FMC :15

Existen establecimientos de convenios de trabajo con el organismo e instituciones como son:

Organización de Pioneros José Martí (OPJM).

CDR

FMC

ASOCIACIONES DE COMBATIENTES

CULTURA

UJC

EDUCACION

MININT

Estas instituciones sostienen su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para aumentar las áreas recreativas
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.

El Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la educación contamos 1 Secundaria Básica Batalla de Montezuelo

Tres escuelas primarias Roberto Amaran, Isidoro García y Martha Abreu.

- Círculo infantil 1 Los Mineritos
- En la parte cultural cuenta con un grupo de danza: Estrellitas Luminosas
- Noda
- Por la parte del INDER cuenta con un Combinado Deportivo # 2
- Un Policlínico Comunitario “Enrique Camalleris Mena” con una sala de rehabilitación.

- Consultorios Médicos de la familia.
- 3 Consultorios de centros de trabajo.
- Por la parte de comercio contempla:
- 2 Unidades Comercio
- En la gastronomía se incluyen:
 - Dos áreas recreativas
 - 1 Restaurante.
 - 1 Cafeterías

2.1- Caracterización del grupo etáreo estudiado

La población. objeto de estudio está conformada por adolescentes entre 12 y 13 años, del consejo popular La Sabana.

2.2- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (adolescentes), se puede observar en la tabla 1 los tiempos, que, como promedio, dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

Se aprecia, en primer orden, un alto promedio de tiempo dedicado al estudio (8:00 horas), esto está dado por la cantidad de adolescentes que estudian en la secundaria aledaña, que está dentro del consejo popular.

El tiempo que se invierte en la transportación es de 18 minutos, en lo que influye la cercanía relativa de los centros de estudio a los lugares de residencia. Por estar el mayor tiempo en la calle el promedio de horas dedicado a las necesidades biofisiológicas es de 8.50 horas, lo que también incide en el tiempo dedicado a las tareas domésticas (50 minutos). En cuanto a las actividades de compromiso

social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 20 minutos. El tiempo libre de esta población adolescente es de 6 horas.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO (Horas- minutos)
42	Estudio	6.00
	Necesidades biofisiológicas	9:32
	Transportación	0:18
	Tareas domesticas	0:50
	Actividades de compromiso social	0:20
	Tiempo libre	6:00
	Total de horas	24horas

Como se refleja en la Tabla No.2, las principales actividades realizadas en el Tiempo Libre, de carácter recreativo, son limitadas, siendo en su mayoría, con la excepción de practicar deportes, del tipo pasivas y de realización individual.

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
42	Pasear	1 h
	Actividades deportivas y recreativas	2.h
	Estudiar	1h
	Practicar deportes	1h
	Ver TV	1.h
	TOTAL	6 horas

2.1.3- Resultados de la Observación.

Del total de 20 actividades programadas para el consejo popular en el período de enero del año 2010 a enero del año 2011, fueron observadas 15 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la

calidad, donde en el 70% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la aceptación y Participación, que por ende también se comportaron de forma negativa (60% y 55% de Mala Respectivamente).

TABLA No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (3)	Condiciones del lugar		40	60
Torneo relámpago de Fútbol (2)			%	%
Planes de la calle (3)	b- Participación		45	55
Festivales deportivos recreativos (3)			%	%
Exhibición de Boxeo	c- Calidad		30	70
Exhibición de Lucha libre			%	%
Competencias de papalote (3)	d- Aceptación		40	60
Maratones populares (2)			%	%

TABLA No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Juegos de Mesa (3) Torneo relámpago de Fútbol (2)	Condiciones del lugar		40 %	60 %
Planes de la calle (3) Festivales deportivos recreativos (3)	b- Participación		45 %	55 %
Exhibición de Boxeo Exhibición de Lucha libre	c- Calidad		30 %	70 %
Competencias de papalote (3) Maratones populares (2)	d- Aceptación		40 %	60 %

2.4- Resultados de la Entrevista.

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en el consejo popular, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como puede ser apreciado en la Tabla No.4.

TABLA No.4- Resultados de la entrevista.

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		SI	%	NO	%
42	Conocimiento de la programación	3	20	12	80
	Idoneidad de los lugares para la realización de las actividades	5	33.3	10	66.6
	Actividades más ofertadas:				
	Deportivas recreativas	10	66.6	5	33.3
	Culturales	2	13.3	13	86.6

2.2- Propuestas de un conjunto de actividades deportivas-recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 13 años del consejo popular La Sabana

Una vez analizados los resultados de los instrumentos aplicados se pudo confeccionar el conjunto de actividades recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad y variedad de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla 5.

Tabla 5- Cronograma del Conjunto de Actividades Recreativas.

N o.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Maratón.	Circunscripción	Mañana	Mensual
2	Encuentros deportivos	Circunscripción	Mañana Tarde	Mensual
3	Festivales deportivos:	Circunscripción	Mañana Tarde	Quincenal
4	Plan de la calle.	Circunscripción	Mañana	Quincenal
5	Actividades culturales.	Circunscripción	Noche	Quincenal
6	Juegos de mesa	Parque y zonas aledañas	Tarde Noche	Diarios
7	Encuentro con Glorias Deportivas	Circunscripción	Tarde	Mensual
8	Video debate	Circunscripción	Noche	Quincenal

Descripción de las Actividades.

Actividad No1 Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos étnicos.

Desarrollo de la actividad: La misma no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

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

Actividad No2. Encuentros deportivos.

Objetivo: La búsqueda de la mayor participación de la población en estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre representado por un director.

Propuesta

1) BALONCESTO ,TAREAS

Competencias masivas por afinidad (dúos, tríos)

Materiales:

Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto

IMPLICADOS:

Área de deporte de la secundaria básica

Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

FUTBOL, TAREAS

Competencia Masiva

Materiales: balones de fútbol y vallitas

VOLEIBOL, TAREAS

Competencia por afinidad (dúos, tríos, cuartetos)

Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos : Se utilizan en las actividades a realizar en el área recreativa y son impartidos por el profesor de recreación con el objetivo de que perduren y para transmitirlos de generación a generación. En la realización de estos festivales se pueden utilizar juegos que pueden ser simples, básicos y con desplazamiento en SIG-zag con un solo elemento técnico, y complejos sin exigencias técnicas, ni reglas oficiales.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Las actividades propuestas para dicho festival:

- Carreras Populares.
- Quiquimbol
- Carrera con cambio de obstáculo
- Carrera de relevo.

-Tesoro escondido.

Actividad No # 4: Exhibición de deportes de combate y artes marciales

Objetivo: Que el joven se sienta protagonista de actividad y exponga sus habilidades motrices

Desarrollo de la actividad: Demostrar las habilidades alcanzadas teniendo implícito la participación de diferentes edades y sexo

Reglas: No se aceptan acciones agresivas

Actividad No 5. Planes de la calle : Pueden durar un período de tiempo no establecido, ser variables y utilizar algunos elementos técnico-tácticos, sin grandes exigencias, se tiene en cuenta la actividad fundamental a desarrollar con vistas a cumplir el objetivo del juego, aunque en los juegos se pueden presentar otras actividades que contribuyen, a las dinámicas de caminar, correr, saltar, lanzar, equilibrio y coordinación, entre otros.

Objetivo: Sensibilizar a la población adolescente sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural se desarrollan en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescentes manifieste su motivación de cada juego que mas le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia. Constituye una competencia o festival de juego, que presenta reglamentación propia y con diferentes niveles de participación, donde participan 2 o mas equipos.

Los juegos propuestos son:

- El juego de las matemáticas.
- Carrera en sig – sag.
- Carrera con cambio de obstáculo.
- El canguro saltador.
- Carrera en saco

Actividad No6: actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo limites de edad ni sexo.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Actividad No 7 juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa al juego limpio.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

. Actividad No8: Exhibición de Gimnasia Musical Aerobia

Objetivo: Prevención Salud

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música.

Actividad No9. Encuentro con Glorias Deportivas

Objetivo: Conocer logros deportivos.

Desarrollo de la actividad:

Actividad No10. Video debate

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población joven participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad. Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Programa de actividades deportivas-recreativas en los adolescentes

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivas-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizara una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes consejos populares, todas ellas promovidas por todos los factores.

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

Los festivales deportivos recreativos: requieren una coordinación y planificación más profunda, dada su

complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en si misma una sub. Área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

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

Actividades culturales se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que

puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Las orientaciones metodologicas de este programa de actividades se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido par el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta establecido.

Control y Evaluación del programa

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

2.4 VALORACIÓN DE LA UTILIDAD DE LA PROPUESTA

Descripción de la satisfacción de las actividades realizadas en el consejo popular La Sabana dado por los criterios de los

adolescentes, director del Combinado Deportivo, profesor de recreación, y el presidente del consejo popular.

En la Consulta para saber el criterio de los especialistas, se valoro la opinión de 5, los que se describen a continuación

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
1- yoel Sánchez	7	Lic de recreación
2-Guillermo Oromis Remis	8	Lic de recreación
3- Yanibe Martinez Martínez	12	.Lic de recreación
4-Jesús Riveras	12	Lic de recreación
5- Francisco Díaz	15	Lic. de recreación

El 100% de los especialistas coincide en que la propuesta valorada presenta una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este

grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.

CAPITULO III. Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años la circunscripción # 14 del consejo popular “La Sabana”.

La recreación salud y alegría.

Este programa de actividades físicos-recreativas esta encaminado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 14. 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

Dentro de las características del programa recreativo tuvimos en cuenta:

EQUILIBRIO:

- **El programa ofrece en lo posible actividades en las áreas de, deportes, juegos de mesa, actividades culturales y recreativas, con la posibilidad de participación fundamentalmente de los adolescentes de ambos sexos.**

DIVERSIDAD:

- **El programa comprende actividades, teniendo en cuenta los gustos, necesidades y preferencias de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.**

VARIEDAD:

- **El programa presenta actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación a la oferta realizada, permitiendo la inclusión de otras actividades.**

FLEXIBILIDAD:

- El programa responde a las necesidades cambiantes de los participantes, de ser necesario se adicionarán actividades nuevas que respondan a las demandas de los mismos.

Este programa se puede clasificar tomando en cuenta tres criterios:

-Según la temporalidad, el programa va a ser:

_ Plan anual (calendario)

-Según la edad de los participantes:

_ Adolescentes.

-Según su utilización:

_ Plan de uso constante.

3.1 Objetivo general y objetivos específicos.

Promover la práctica de actividades físico-recreativas como opción alternativa para la ocupación del tiempo libre en correspondencia a las necesidades e intereses de los adolescentes.

3.1.1Objetivos específicos.

1- Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del consejo popular a la práctica de las actividades físico-recreativas en su tiempo libre evitando conductas inadecuadas y vicios.

2- Lograr manifestaciones responsables en su cuidado de áreas e instalaciones.

3- Diversificar la práctica de las actividades de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adolescentes en cada una de las zonas del consejo popular, contribuyendo a la correcta ocupación del tiempo libre.

4- Promover mediante actividades físicas y recreativas una cultura recreativa y una mejor formación de valores en los adolescentes.

3.2 Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, el delegado

de la circunscripción y los presidentes de los CDR, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora y lugar), para lograr una buena divulgación de las mismas, se utilizaran varias vías como son: carteles informativos en centros de asistencia de los pobladores e información directa, a través de los diferentes presidentes de CDR de la circunscripción y activistas deportivos de la comunidad.

Para alcanzar los objetivos propuestos es necesario realizar un control, ajuste y evaluación de cada una de las actividades ofertadas y de no existir satisfacción o buena participación en alguna de ellas, realizar la búsqueda y puesta en práctica de otras.

3.3 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

No	Actividades	Lugar	Horario			Frecuencia
			Mañana	Tarde	Noche	
1	Festivales deportivos recreativos.	Terreno béisbol de la escuela	X			Mensual
2	Campeonato (Voleibol)	Terreno voleibol escuela	X			Fin de semana
3	Juego de mesa (Cartas, domino, parchis,damas,cubiletes y ajedrez)	Circunscripción	X			Semanal
4	Campeonato (Baloncesto)	Canchas S/Básica		X		Fin de semana
5	Pesca Deportiva	Presa Nombre de Dios.	X			Quincenal
6	Ejercicios de pesa	Gimnasio Rustico (Circunscripción)		X		Semanal
7	Festival de juegos tradicionales y populares	Terreno béisbol	X			Mensual
8	Torneo deportivo (Béisbol)	Terreno béisbol		X		Fin de semana.
9	Ciclismo popular.	Circunscripción)		X		Mensual.
10	Juego de pelota (Al taco)	Áreas escuela (Circunscripción)		X		Semanal.
11	Campeonato (Futbol-vallita)	Terreno futbol escuela		X		Fin de semana

12	Música grabada	(Circunscripción)		X		Fin de semana
13	Actividades educativas	(Circunscripción)		X		Quincenal.
14	Simultanea de ajedrez	Escuela Circunscripción.		X		Quincenal.
15	Actividades Culturales	Circunscripción		X		Quincenal

1. Festivales deportivos-recreativos

Objetivo: Conquistar la incorporación de la mayor cantidad de adolescentes a las actividades físico-recreativas para el disfrute y diversión en el tiempo libre.

Forma de realización: Este Festival se realizará con frecuencia mensual, por el motivo de ser una actividad gigante, que requiere de recursos y de mucha organización. La misma consiste en ofertar en el lugar establecido una serie de deportes y actividades recreativas (concursos de habilidades, artísticos, bailes, Juegos de mesa, etc.), con carácter participativo y dirigida a todas las edades con el fin de lograr la recreación de todos los pobladores, prevaleciendo una atmósfera de juego y felicidad.

Este contará con diferentes áreas para una mejor organización y desarrollo del mismo:

1. Sub-área de actividades físicas- recreativas:

-Carrera en zancos, tracción de soga, carrera en bicicletas, competencias de participación.

2. Sub-área de actividades culturales:

-Karaoke, adivinanzas, competencias de pintura, de bailes, competencias de cuentos y chistes.)

3. Sub- área de juegos de mesa:

-Competencias de dominó, damas, ajedrez, parchis, cartas, cubiletes. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción)

4. Sub- área de deportes:

- Competencias de Voleibol, Fútbol (vallita), Béisbol. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción).

Medios: Pelotas, balones, zancos, juegos de mesa, sogas.

2. Campeonato de Voleibol

Objetivo: Satisfacer las necesidades de la práctica de este deporte en los adolescentes, de forma recreativa.

Forma de realización: Se realizarán los fines de semana, realizando las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo con personal técnico especializado y la divulgación a la actividad, se conformarán varios equipos de 5 jugadores e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor competitividad y motivación de la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en la cancha de la escuela de la circunscripción y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro escolar con fecha, hora y lugar de realización, se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminarán los dos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

Reglas:

-Se jugarán solo 3 set a 15 puntos cada uno.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Medios: Balón, net y silbato.

3. Juegos de mesa

Objetivo: Obtener la creación de habilidades y conocimientos en los adolescentes a través de la práctica de diferentes tipos de juegos.

Forma de realización: Se ofertarán todos los días de la semana en horas de la tarde, entre ellos (dominó, parchi, ajedrez, damas, cartas, cubiletes u otros), con la finalidad de aprovechar el tiempo libre en actividades sanas y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades de acuerdo a los juegos ofertados. Esta

actividad se llevará a cabo en la escuela de la circunscripción y se ofertarán los juegos el tiempo que sea necesario

Reglas:

- El juego de dominó se realizará según reglas oficiales.
- Se obtendrá un ganador por cada tipo de juegos.

Medios: Juegos de mesa.

4. Campeonato de Baloncesto

Objetivo: Promover la práctica de este deporte, de forma recreativa.

Forma de realización: Se realizarán los fines de semana y se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, para el apoyo con personal técnico especializado, se conformaran varios equipos de 3 jugadores e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor motivación y participación en la actividad.

Esta actividad se llevará a cabo en la cancha de la secundaria básica Batalla de Montezuelo) y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro deportivo con fecha, hora y lugar de realización, se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminan los dos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

Reglas:

-Se jugarán solo 2 tiempos de 10 minutos.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Medios: Balón, silbato, terreno.

5. Pesca deportiva:

Objetivo: Realizar competencias de pesca entre los adolescentes para el desarrollo de habilidades, de forma individual.

Forma de realización: Para esta competencia fue escogida la “presa Nombre de Dios”, por encontrarse cerca del consejo popular, participarán solo los varones, se dividirá en 3 grupos de 6 integrantes cada uno, los mismos escogerán los lugares respectivos donde realizarán la actividad. Cada uno de ellos, traerá consigo los medios necesarios para la actividad, como son: varas, sedal, anzuelos y carnada, posteriormente comenzará la competencia con un período de tiempo de 4-5 horas. Para la realización de esta actividad se trasladarán todos los integrantes a una hora establecida y en grupo hacia el lugar, para facilitar una hora de comienzo y terminación.

Reglas:

- El equipo ganador será, el que logre mayor cantidad de unidades, obteniendo un punto por cada una de ellas sin importar el tamaño.

-Al finalizar el equipo que haya logrado mayor cantidad de puntos será el ganador.

Medios: varas, sedal, anzuelos y carnada.

6. Ejercicios con pesas:

Objetivo: Alcanzar la incorporación de los adolescentes a la práctica de ejercicio físico para el mantenimiento de la condición física con fines profilácticos.

Forma de realización: Para llevar a cabo esta actividad, nuestra circunscripción cuenta con un gimnasio rústico elaborado por un profesor licenciado en cultura física, el cual esta a disposición de todo los

adolescentes que asisten al mismo en horarios de la tarde, para orientar desde el punto de vista teórico y práctico para el aprendizaje y ejecución de cada uno de ellos. Estos ejercicios se realizarán con una frecuencia semanal, de acuerdo a los intereses individuales.

Medios: Barras, discos, bancos, paralelas.

7. Festival de juegos tradicionales y populares:

Objetivo: Satisfacer los intereses y demandas sobre la realización de juegos por parte de los adolescentes.

Forma de realización: Se realizarán de forma mensual en el terreno de béisbol de la escuela, donde se ofertarán según los gustos y preferencias, los juegos tradicionales y populares que más se practican en nuestra comunidad como son: (Fútbol -vallita), Dominó, Béisbol, juego al Taco).

Medios: juegos de Dominó, Pelotas, balón.

8. Torneo de Béisbol:

Objetivo: Satisfacer los intereses de los adolescentes por la práctica de este deporte, de forma recreativa.

Forma de realización: Esta actividad se realizará los fines de semana, contando con las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo necesario con el personal técnico especializado y garantizar el terreno y la divulgación respectivamente, se conformarán varios equipos e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor rivalidad y motivación hacia el logro de la victoria.

Se realizará la forma de eliminación todos contra todos, los equipos se enfrentarán en dos ocasiones y se eliminan los dos que menos victorias logre, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

Reglas:

-Se jugará a 7 inning.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Medios: Pelotas, bates, guantes, bases.

9. Ciclismo popular:

Objetivo: Estimular la participación de los adolescentes a la actividad, utilizando sus propios medios.

Forma de realización: Esta actividad se realizará con frecuencia quincenal, preferentemente los sábados, teniendo el apoyo de un representante del combinado deportivo, el cual estará a cargo de la organización y control de la actividad y además contaremos con el apoyo del delegado de la circunscripción para el cierre de las calles de conjunto con la policía nacional revolucionaria y el resto de los profesores o vecinos.

Se realizará la explicación del mismo, con lugar de salida y llegada. Además se invitará a otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños, se correrán distancias cortas y se premiarán los 3 primeros lugares.

Reglas:

-No se permite la incorporación de corredores una vez comenzada la competencia.

-Se premiarán los 3 primeros lugares.

Medios: Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros y pancartas.

10. Juego de pelota (al taco):

Objetivo: Socializar la práctica de juegos tradicionales dentro de los adolescentes que propicien el rescate de la identidad.

Forma de realización: Se conformarán equipos de 2 integrantes, se discutirá quienes comiencen a jugar bateando y quienes al campo, este juego consiste en que se debe lanzar una pelota pequeña hecha a mano contra la pared tratando que caiga dentro de un cuadro pintado en la misma para que el bateador pueda conectar, de no hacer contacto con la misma sea considerado out.

Reglas:

-Se jugará a 3 entradas.

-Ganará el equipo que más carreras logre hacer.

-Cada hit que un bateador conecte y no pueda ser atrapado por el contrario significa una carrera para su equipo.

Medios: Bates y pelotas rústicas.

11. Campeonato de Fútbol (vallitas).

Objetivo: Satisfacer las necesidades de la práctica de este deporte en los adolescentes, de forma recreativa.

Forma de realización: Se realizarán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo para el apoyo con personal técnico especializado, así como con el delegado de la circunscripción para la divulgación, se conformarán varios equipos de 3 integrantes y se invitarán a equipos de otras circunscripciones.

Se jugará con las reglas típicas del deporte. Se realizará la forma de eliminación todos contra todos y se eliminan los 2 equipos que menos victorias logren, el resto de los equipos continuarán enfrentándose según el lugar alcanzado por las victorias obtenidas.

Reglas:

-Se jugarán solo 2 tiempos de 30 minutos.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Medios: Balón, silbato, terreno.

12. Música y bailes:

Objetivo: Compensar el tiempo libre de los adolescentes, a través de la oferta de la música realizada hoy en día.

Forma de realización: Se ofertará para todos los adolescentes con la finalidad de lograr la satisfacción de gustos y preferencias, además la realización de competencias de diferentes bailes, ruedas de casino, karaokes y otras actividades, incluyendo la invitación a otros adolescentes de circunscripciones aledañas.

Medios: Equipo de sonido.

13. Actividades educativas:

Objetivo: Lograr la elevación de conocimientos en los adolescentes, mediante actividades educativas.

Forma de realización: Se hará una previa coordinación con personal de salud (Dra. Consultorio) para la realización de charlas con temas relacionados a enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz, hábito de fumar, ingestión de bebidas alcohólicas, drogas u otros temas relacionados con la salud y educación sexual y de esta forma lograr mayor conocimientos que ayuden a una mejor calidad de vida y hábitos responsables en nuestros adolescentes .

Medios: Libros, revistas, logotipos, afiches.

14. Simultánea de Ajedrez:

Objetivo: Incentivar la participación de los adolescentes a la práctica del juego ciencia, como opción en el tiempo libre.

Forma de realización: Se realizarán con frecuencia quincenal, se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección de la escuela para el préstamo de

mesas y algunos juegos, así como con la dirección del combinado deportivo para el personal técnico especializado, o sea, un profesor de ajedrez.

Se jugará de forma individual contra el profesor designado y se eliminará aquel que el profesor logre realizar jaque mate, el ganador será el jugador que logre quedar con la mayor cantidad de piezas de valor sobre el tablero.

Reglas:

-Se realizará una sola movida de las piezas por cada visita del profesor a la mesa de cada jugador.

-El jugador que logre mantener las piezas de mayor valor será el ganador.

Medios: Mesas, sillas, juegos de ajedrez.

15. Actividades culturales:

Objetivo: Adquirir la elevación de conocimientos en los adolescentes, mediante actividades instructivas.

Forma de realización: Se hará una previa coordinación con personal de la casa de cultura municipal para que envíen grupos culturales y especialistas que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, dentro de las actividades que se pudieran realizar encontramos: competencias de pinturas, lecturas de poesías, venta de libros, bailes, encuentro de conocimientos de historia u otros temas de interés.

Medios: Libros, revistas, pinturas.

3.4 Valoración crítica del programa de actividades físico-recreativas por los especialistas. (Anexo #6)

Se entrevistaron a 5 especialistas, de ellos: 2 metodólogos de recreación a nivel Municipal y 1 profesor SUM de la Facultad de Cultura Física de Minas, y Directora C/D y una Técnica de Recreación todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad.

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

Todos los entrevistados consideran en que la estructuración, organización y contenido del referido programa de actividades físico-recreativas tributan 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 en nuestra circunscripción, como es la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

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 programa que se ha elaborado para favorecer a una mejor ocupación del tiempo libre

Refieren además que la consideran novedosa, pues las actividades propuestas en el programa, responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los

propios adolescentes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al desarrollo de capacidades físicas sino también al autodesarrollo de la comunidad.

3.4.1 Valoración práctica del programa de actividades físico- recreativas. (Anexo #7).

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 14 del consejo popular “La Sabana”, municipio Minas de Matahambre se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un período de 7 meses, trayendo resultados positivos, haciéndolo constar en los resultados que a continuación se describen en las siguientes tablas:

Tabla # 5. Desarrollo del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 14 del consejo popular “La Sabana”, municipio Minas de Matahambre.

Actividades observadas	Aspectos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
7	a- Idoneidad de lugar.	5	71	2	29	-	-
	b- Participación	6	86	1	14	-	-
	c- Calidad	6	86	1	14	-	-
	d- Capacidad de disfrutar plena y diversificadamente.	5	71	2	29	-	-
	e-Niveles de participación popular.	6	86	1	14	-	-

En la mayoría de las actividades ofertadas, se contó con las condiciones necesarias Tablas 6. Encuesta #2 realizada a los adolescentes.

Cuestionario	Si	No	Siempre	A Veces	Nunca
1. Conocimiento por las actividades ofertadas.	21/88%	3/12%			
2. Satisfacción por las actividades ofertadas	20/83%	4/17%			
3. Realización de las actividades físicas-recreativas ofertadas.	19/79%	5/21%			
4. Frecuencia de realización en las actividades ofertadas.	-	-	18/75%	6/25%	

En la pregunta #1 relacionada con el conocimiento que poseen sobre las actividades que se están ofertando, 21 plantean que si para un 88 % y 3 que no para un 12%, la segunda pregunta se refiere a la satisfacción por las actividades realizadas, de los 24 encuestados respondieron sentirse satisfechos 20 de ellos, para un 83%, y no 4, para un 17%.

En cuanto a la realización en estas actividades, 19 plantean que si las han realizado, para un el 79 % y 5 plantean que no para un 21% .La cuarta pregunta está relacionada con la frecuencia de realización de las actividades, planteando 18 de ellos, de forma sistemática, para un 75% y 6 a veces, para un 25 %. La quinta pregunta relacionada con las preferencias por las actividades a realizar se encuentran:

Las competencias deportivas, los juegos de mesa y ejercicios con pesas y las de menor preferencia, las simultáneas de ajedrez. La sexta pregunta, relacionada con la opinión sobre el trabajo de la recreación en la circunscripción, 20 de ellos lo consideran de bueno, para un 83% y de regular 4, para un 17%, pero a pesar de ello, la mayoría de los encuestados consideran que el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos responde a sus gustos y preferencias.

La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos jóvenes.

Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematizada en las actividades, aumento progresivo en la participación de los demás grupo.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades recreativo físicas con los adolescentes, evidencian

la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos que promueven la participación activa de estos, como forma de ocupación sana del tiempo libre y de satisfacción de las necesidades e intereses recreativos.

2. El estudio de documentos y del presupuesto de tiempo, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación, nos permitió conocer las diferentes características relacionadas con la utilización del tiempo libre de la población objeto de estudio, así como las insatisfacciones relacionadas con la programación de actividades físico recreativas en la comunidad, y sus necesidades y preferencias, lo cual permitió la posterior elaboración del conjunto de actividades recreativas a ofertar.
3. El conjunto de actividades recreativas propuesto ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes (12- 13 años de edad) del consejo popular La Sabana, y sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades, por lo que bien pudiera

contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de este grupo comunitario.

4. La valoración realizada por los especialistas consultados avala la utilidad factibilidad del conjunto de actividades recreativas que, correctamente implementado, podrá contribuir a la ocupación del tiempo libre, a través de la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 a 13 años, en el consejo popular.

RECOMENDACIONES

1. Instrumentar en la práctica el conjunto de actividades recreativas propuesto, a partir de una adecuada divulgación y gestión, teniendo en cuenta además, el control y evaluación del mismo para su sistemático perfeccionamiento.
2. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros del consejo popular, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes a este movimiento.

BIBLIOGRAFIA

1. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003).
Introducción al Ocio. Editora Menole. Ltda., Barueri Brasil
2. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio.--La
Habana: Editorial pueblo y .
3. Educación. 134p.
4. Avendaño, R. M. (1988). Una Escuela Diferente. La Habana:
Editorial Pueblo y Educación.
5. Bariéntos G. (2005). Propuesta de Programación Recreativo
Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales
del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de
Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio
del 2005.

6. Bermúdez Serguera, R. (1996). Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Betancourt Morejón J. (1997). Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana: Editorial Academia.
8. Brancher, H. (1977). Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Butler G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.
12. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". CARIDE, J. (1997). Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. Barcelona. Paidiotribo.

13. Casals, Nora (2000). La recreación y sus efectos en espacios pertúrbanos.
14. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona,. Págs. 41 – 60.
15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto CITMA. (1996). Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado. La Habana.
17. Cuétara López, R .Didáctica de los Estudios Locales. Pedagogía '99.
18. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
19. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.

20. Danfor,
H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna.
Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Dirección Nacional Recreación del INDER: “Documentos
Rectores de la Recreación Física en Cuba”. (La Habana,
Cuba, años 2000-2003).
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio.
Ed. Estela Barcelona. (1975). Sociología empírica del ocio.
Ed. Nacional. Madrid.
23. Dumaz
edier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En
J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona:
Fontanella.
24. Dumaz
edier,J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París:
Meridiens Klincksieck.
25. Educación Superior. (1999). Colectivo de autores:
“Temáticas Gerenciales Cubanas” Ciudad de La Habana,
Cuba.

26. Fuente
s, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
27. Gabuel
sen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
28. García
Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
29. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982). “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
30. García Montes, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (apuntes de la asignatura). Granada.
31. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.

32. Hernán
dez Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
33. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
34. Interne
tlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
35. Interne
t "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
36. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
37. Martín
ez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".

38. Martín
ez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
39. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
40. 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.
41. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
42. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
43. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del adolescente.
44. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.

45. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
46. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
47. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
48. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
49. Pedraz, M. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p 5.
50. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.

51. Perez,
G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
52. Pérez
Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educativa. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
53. Pérez
Sanchez, Aldo. (2003). Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
54. Pérez
Sánchez, Aldo (2002). Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
55. Pieron
m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
56. Ponce
de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en

personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)

57. Proveyer Cervantes, C. (2000). Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales. 168p.

58. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.

59. Ramos
, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

60. Ramos
, Rodríguez, A. (2001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.

61. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
62. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
63. Ruiz, J.; M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
64. Tabares, F. (2005). Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.
65. Tabares, F. (2005). El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto de 2005.

66. Tabares, F. (2005). Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.
67. Vera
Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
68. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
69. Weber,
E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
70. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población.

Anexo 1- Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

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

Edad: _____

[illegible]

Anexo 2 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes de 12 -13 años en el Consejo Popular. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo _____ de _____ Actividad _____ realizada:

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

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

A-) Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Anexo 3- Guía de Encuesta.

Estimados Adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan a sus intereses, por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes____ Leer ____ Oír música____ Ver
TV _____

Juegos diversos _____

Visitar amigos_____

Otras_____

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

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participas
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		

Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		
Otras ¿Cuáles?		

3- Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal _____
- Mensual _____
- Ocasional _____

4- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho _____ Medianamente satisfecho _____
 No satisfecho _____

5 -De las siguientes actividades recreativas cuales prefiere realizar.

_____ **Juegos** _____ **Programa a jugar**
tradicionales

_____ **Competencia mini** _____ **Planes de la calle** _____
fútbol

_____ **Festival Deportivo** _____ **Juegos de cometas y**
Recreativo **objetos volantes**

_____ **Juegos** _____ **Maratones**
tradicionales

Anexo No 4- Guía de Entrevista.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

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

Si_____ No_____

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo físicos _____	Actividades
culturales _____	
Juegos Pre deportivos _____	Juegos pasivos
_____.	
Juegos Tradicionales _____	Otras

3. Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas.

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

4. ¿Con que frecuencia las realizan?

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

5 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los adolescentes en el Consejo Popular?
