

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**  
**Facultad de Cultura Física**  
**“Nancy Uranga Romagoza”**  
**Pinar del Río**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL GRADO CIENTÍFICO DE MÁSTER EN**  
**ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**TÍTULO: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.**

**AUTOR: Lic. Osmel Miranda González.**

**TUTOR: MSc. Fermín Arteaga Crespo.**

**Pinar del Río, 2011**

**”Año del 53 de la Revolución”**

## ¶ Pensamiento.

*" Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida "*

*José Martí*

# Dedicatoria.

*A mis abuelos y a mis padres, pues todo lo que soy se lo debo a ellos.*

*A mi Esposa que me ha brindado su apoyo incondicional y me ha ofrecido su ayuda y dedicación para seguir adelante a pesar de mi cansancio y a toda mi familia.*

*A mis amigos y compañeros de trabajo que confiaron en mí.*

# Agradecimientos.

*Nuestro Comandante Fidel que con su espíritu de lucha nos ha enseñado a ser cada día mejores.*

*No se pueden obviar y son siempre necesarios cuando estamos rodeados de personas a las que amamos que incondicionalmente están dispuestas a ayudarnos.*

*A mis abuelos, a mis padres y el resto de la familia que han depositado la semilla de la esperanza para que mi camino sea más fácil.*

*A mi esposa que me hace vencer los abatares que nos presenta la vida y son la razón que mantiene mi fe, por todos los conocimientos y esfuerzos en el desarrollo de esta Investigación.*

*A mi tutor que estuvo a mi lado en el tránsito para la culminación de este trabajo.*

*A todos aquellos amigos que me han brindado su apoyo incondicional.*

*A todos muchas gracias.*

# Resumen.

El presente trabajo tiene como problema científico: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río?, teniendo como objetivo: Aplicar un programa de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

Este estudio se inició con la aplicación de varios instrumentos investigativos para conocer el grado de satisfacción recreativa de los adolescentes de la referida comunidad, las necesidades e intereses recreativos de estas personas y las ofertas que se le brindaban; las que evidenciaban que eran limitadas y poco sistemáticas,

En el desarrollo de la investigación empleamos, tanto métodos teóricos, como empíricos como la observación, la encuesta y la entrevista, así como métodos de intervención comunitaria para ampliar los datos con los cuales se trabajó.

Todo lo cual nos permitió llegar a conformar un programa de actividades físico-recreativas, el cual se ha estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión. Después de un período de aplicación del programa se procedió a valorar el mismo, el cual tuvo gran aceptación por los especialistas consultados, por los adolescentes que participaron de él y por los propios habitantes de la comunidad.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. Fundamentación teórica acerca del tiempo libre, las actividades físico-recreativas y la adolescencia.....	10
1.1 Consideraciones generales sobre el tiempo libre.....	10
1.2 El Tiempo Libre como Categoría del Presupuesto de Tiempo.....	12
1.3 La ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.....	13
1.4 La recreación en el tiempo libre.....	14
1.5 Recreación físico en el Consejo Popular.....	16
1.6 Características psicológicas y biológicas de la adolescencia.....	17
1.7 Las actividades físico-recreativas. Objetivos y aspectos generales.....	23
1.8 Actividades físico-recreativas. Importancia. Conceptualización.....	24
CAPÍTULO II. Análisis de los resultados.....	28
2.1 Caracterización de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" municipio de Pinar del Río.....	28
2.2 Caracterización de la Comunidad.....	29
2.3 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.....	29
2.4 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.....	30
2.4.1 Resultados de las observaciones. (Anexo#1).....	30
2.4.2 Resultados del auto registro de tiempo realizado por los adolescentes (días entre semana).....	31
2.4.3 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes. (Anexo# 3).....	33
2.4.4 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves. (Director del combinado deportivo y Promotor de recreación).....	36
2.4.5 Análisis de los resultados de la entrevista realizada. (Delegado de la circunscripción y presidentes de CDR).....	38
2.5 Análisis del programa de la comunidad.....	39
2.6 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.....	40
Capítulo III: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.....	42
3.1 Características que debe reunir un programa recreativo, planteadas por Fullea (2000).....	43
3.2 Estructura del programa de actividades físico-recreativas.....	48
3.3 Indicaciones metodológicas para el programa de actividades físico-recreativas.....	50
3.4 Actividades del programa y su descripción:.....	51
3.5 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas.....	62
3.5.1 Resultados de las observaciones.....	62
3.5.2 Resultados de la encuesta de satisfacción realizada a los adolescentes después de aplicado el programa de actividades físico-recreativas.....	63
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXO	

## INTRODUCCIÓN.

La creación de espacios creativos en la comunidad en vías de tener a la población en un peligro realizando una serie de actividades tanto desde el punto de vista recreativo como físico en vías de lograr una comunidad saludable, las actividades físicas recreativas desde su creación ha sido un instrumento en el cual los promotores de la comunidad se han basado en estos proyectos y no es cosas de estos tiempo dadas a la circunstancia en la cual atraviesa el país se fue partiendo poco a poco la realización de esas actividades en estos momentos es un aspecto importante de! rescate de todas estas tradiciones.

Como ocupar el tiempo libre en la vida del hombre ha sido una problemática en todo momento ya que existen innumerables actividades en las cual el ser humano puedan participar, ya sea de forma activa como pasiva, la utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario a la sociedad capitalista que por estar divididas en clases y basada en la obtención de lograr mayor ganancia. El tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también es un elemento tradicional para la clase explotadora. La actividad físico es parte integral de la formación multilateral constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre las bases del perfeccionamiento morro-funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, ja adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones de forma al que este en condiciones de cumplir todas las tareas de la sociedad le señale de ahí su gran importancia de los momentos actuales.

En los años 90 se lleva consigo la pérdida de la realización de las actividades físicos recreativas los niños, adolescentes y jóvenes fueron los más afectados al disminuir las actividades físicos recreativas, para mejorar esta situación se implemento un plan de prevención priorizando a tos sectores poblacionales más vulnerables, creándose a nivel de barrio y los consejos populares.

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

de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten esto para la sociedad.

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

No ha bastado para la comunidad brindar opciones recreativas, pues no siempre el grupo comunitario siente interés, deseos, necesidad de involucrarse en un proyecto de transformación comunitaria porque les falta motivación y por tanto el proyecto no ha logrado mantener el entusiasmo a lo largo de su desarrollo.

La planificación y programación de estas actividades dependerá en gran medida de aspectos importante para la misma como son: la edad, gustos e interés, así como toda la cultura para la realización de dichas actividades.

### **Fundamentación del problema**

Teniendo en cuenta la importancia de una correcta ocupación del tiempo libre en los adolescentes, y que hoy se encuentran parte de estos adolescentes, en los barrios, después de terminada su jornada de estudio, la investigación pretende ocupar el tiempo libre de ellos, mediante 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, que las actividades propicien el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad.

Lo antes expuesto unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa, se tomo como referencia a los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción #134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

Después de abordados los criterios de los autores consultados, se hace un estudio del tiempo libre, gustos y preferencias que poseen los adolescentes en estas edades basado en un presupuesto de tiempo, arrojando como resultado un tiempo disponible de 6:30 minutos, no obstante, esta magnitud considerable de tiempo libre, la mayor parte de las actividades que realizan en el mismo, son de realización individual y de las denominadas



actividades pasivas de la recreación, como ver TV, conversar con amigos e ir a fiestas , esto se pudo corroborar, a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los factores implicados por la oferta de actividades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción # 134 del reparto “Hermanos Cruz”, se pudo verificar que los adolescentes mostraron poca satisfacción por las actividades que se ofertan y esto incide en la poca motivación, lo que conlleva a que los adolescentes no participen en las mismas.

En la encuesta aplicada a los adolescentes de 12 y 15 años, pudimos confrontar que las escasas actividades que ejecutan son de forma individual, o sea, los medios son garantizados por ellos, así como la creatividad y reglas en cada una de ellas.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (delegado de la circunscripción # 134, presidentes de los comités de defensa de la Revolución, los que plantean no poseer conocimiento de un programa de actividades físico-recreativas dirigido a este grupo etéreo en específico, trayendo consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

En entrevista a los informantes claves, Director de la escuela comunitaria y profesor de recreación plantean que, a pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no existe uno para los adolescentes de 12 y 15 años de edad, de acuerdo a sus características sociales y psicológicas.

En particular, los adolescentes de 12 y 15 años de la circunscripción #134 del reparto “Hermanos Cruz”, municipio Pinar del Río, manifiestan insatisfacción con la oferta organizada de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etéreo, ocupando su tiempo libre en otras actividades de menor valor social.

## **PROBLEMA.**

¿Como contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río?

Una vez identificado el problema se declara como **objeto de investigación:** Proceso de recreación en la comunidad; el **campo de acción:** Ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años.

Para dar respuesta al problema planteado se propuso el siguiente **objetivo:** Proponer un programa de actividades físico-recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río

Para poder cumplir con el objetivo anterior y en correspondencia con el problema se plantearon las siguientes **preguntas científicas:**

1- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que fundamentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad?

2- ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río?

3- ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río?

4- ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción #134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes.

## **Tareas Científicas:**

1- Análisis de los antecedentes teóricos que fundamentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad.

2- Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

3- Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

4- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

## **DISEÑO MUESTRAL**

### **Población.**

De 123 adolescentes comprendido en la edad de 12 y 15 años.

### **Muestra**

De 41 adolescentes lo cual representa el 33,3 % de la población.

**Tipo de muestreo:** probabilística

**Forma de Selección:** aleatoria simple.

**Criterio de selección de muestra:** Cada 3:1

## **Métodos y Procedimientos**

En la investigación se aplican diferentes métodos que fortalecen el trabajo desde el punto de vista científico así como en la objetividad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

En la selección de los métodos se consideraron el carácter teórico- práctico de la investigación, el objetivo y tareas planteadas para su realización por lo que se incluyeron métodos de corte teóricos, empíricos y la estadística descriptiva.

### **Métodos teóricos:**

**Histórico-Lógico:** Para realizar un recorrido en cuanto a la evaluación en el plano teórico- metodológico del objeto de estudio que permite conocer acerca de los cambios y transformaciones que han experimentado las actividades físicos recreativas.

**Análisis y síntesis:** En el estudio de los aspectos más generales del proceso de investigación que permite una profundización en los análisis de los contenidos hasta llegar a la simplificación en aquellos que al final logra la adecuada estructuración de los elementos imprescindibles de trabajo en este caso para la revisión bibliográfica sobre todos los aspectos en la elaboración de los proyectos comunitarios.

**Inducción-Deducción:** Este método nos permitió el análisis y reflexión a partir de la interpretación nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando interrelacionar los diferentes contenidos por los que trabajamos (actividad físico, recreativa, tiempo libre)

### **Métodos empíricos:**

**Observación:** Para comprobar que actividades físico- recreativas desarrollan los adolescentes en su tiempo libre.

**Encuestas:** Se realizaron diferentes encuestas al personal de la comunidad con el objetivo de conocer sus criterios acerca del comportamiento de las actividades físicos recreativas en la comunidad.

**Entrevista:** Se les aplicó a los factores de la comunidad, informantes claves de la Escuela Comunitaria para recopilar datos acerca de las actividades físico-recreativas de los adolescentes y para conocer qué hacían en su tiempo libre.

**Trabajo con documentos:** En la revisión de todas las fuentes de consulta, materiales, textos y artículos que fundamentan nuestra investigación dándole un soporte teórico metodológico a la investigación.

**Pre-experimento:** Para constatar a un nivel inicial, la satisfacción de los adolescentes de 12 y 15 años por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del nuevo programa .

### **Métodos Estadísticos:**

Se utiliza la **estadística descriptiva e inferencial**: mediante la estadística descriptiva se utilizó como técnica la medida de posición o tendencia central determinado con ella, la media y la mediana, otra de las técnicas utilizada fue las medidas de posición relativa con cálculos de percentiles o por cientos. La estadística inferencial fue fundamental para comprobar la validez de la propuesta, para ello se empleó la prueba de dócima de diferencias de proporciones.

### **Métodos de intervención comunitaria.**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación del plan de actividades físico-recreativa.

### **Técnicas de intervención comunitaria.**

**Forum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afecta directamente a los adolescentes comprendidos entre la edad 12 y 15 años de la circunscripción 134 del reparto "Hermanos Cruz" municipio Pinar del Río. El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en nuestro trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

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

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, director combinado deportivo y técnico de recreación), 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, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar

**Investigación-acción participativa:** Nos permitió este trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad como agentes activos para determinar sus necesidades y con ellas elaborar de forma conjunta, el plan de actividades físicos recreativas

**Aporte Teórico:** Está dado en los fundamentos teórico-metodológicos generales que sustentan el plan de actividades físico-recreativas en el trabajo con adolescentes para mejorar la ocupación del tiempo libre de este grupo etéreo en la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" municipio Pinar del Río.

**Aporte Práctico:** Consiste en la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" municipio Pinar del Río.

**Novedad Científica:** Al fundamentar teórico-metodológicamente el plan de actividades físico-recreativas elaborado, teniendo en cuenta la relación estrecha entre las necesidades recreativas de cada adolescente del grupo seleccionado y el grado de desarrollo psicosocial que deben lograr se mejorará la ocupación del tiempo libre de dicho grupo.

**Actualidad:** El tema escogido para la investigación está dado en la necesidad, en las relaciones sociales que establecen los sujetos en la vida cotidiana.

En el caso de este estudio se aprecia la importancia que se le concede a la formación de los adolescentes de 12 y 15 años de edad con una vida sana, con un buen desarrollo físico unido a una personalidad activa, creadora en función de solucionar los problemas de la sociedad contemporánea a lo cual contribuirá el plan de actividades

físico-recreativas propuesto sobre la base de los gustos y las preferencias recreativas de la población.

### **Definición de términos:**

**Tiempo libre:** Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificadas en 5 grupos genéricos, trabajadores o estudiantes, transportación, actividad de compromiso social, tareas domésticas y actividades biofisiológicas. García, M. T. (2003)

**Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual de cada persona que dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo, Lúdicas, educativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad. (Autor).

## **CAPÍTULO I. Fundamentación teórica acerca del tiempo libre, las actividades físico-recreativas y la adolescencia.**

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso del trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación este capítulo se dedica a la fundamentación teórica de lo referente al objeto de estudio, sus antecedentes y la ocupación del mismo en el grupo seleccionado para el estudio, así como la comunidad.

Fueron utilizados los elementos más actuales de la bibliografía asociada al tema lo que permitió llegar a conclusiones concretas sobre el mismo.

### **1.1 Consideraciones generales sobre el tiempo libre.**

Pérez, A. (1997). El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y la psicología. Cuando se refiere al estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones.

Pérez, A. (1997), señala citando a Carlos Marx, que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director.”

El propio Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que se llama reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

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



Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) se refiere a la definición realizada por Gruschin, B. Destacado sociólogo soviético que afirma que el “Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Así mismo sociólogos cubanos Zamora, R y García, M. definen el Tiempo libre: Como “aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior”.

Se coincide en la investigación con los autores revisados en que la ocupación del tiempo libre va a preparar a las jóvenes generaciones para el futuro ya que despierta en ellos conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canaliza las potencialidades y capacidades individuales, no tiene frontera de tiempo ni de espacio ya que se van a desarrollar en varios campos o sea en la calle ,en instalaciones ,en las escuelas y en las comunidades.

En este tiempo se desarrollan actividades como: lecturas de libros, observación de programas de televisión, creación obras artísticas, realizar actividades físicas recreativas y actividades de alto nivel de consumo.

También Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) plantea una definición de trabajo sobre 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”.

Aquí se infiere en esta definición que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

## 1.2 El Tiempo Libre como Categoría del Presupuesto de Tiempo.

El presupuesto de un grupo social está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables, a las que corresponde el tiempo laboral y extralaboral respectivamente.

### Tipo de actividad principal o global clasificación:

TIPO DE ACTIVIDAD	CLASIFICACIÓN
Trabajo o estudio	Actividad Laboral
Necesidades Biofisiológicas	Actividad Extralaboral (Tiempo Extralaboral)
Transportación	
Tareas Domésticas	
Actividades de Tiempo Libre	

Al abordar el empleo del tiempo libre es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos sociales y por las cuales se haya fuertemente condicionado. Por lo tanto, las investigaciones del tiempo libre requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del tiempo general, o lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo.

En este punto cobran relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistémico en el estudio del tiempo libre. En este sentido, si se considera el tiempo libre como sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: **La magnitud, la estructura y el contenido.**

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

### **1.3 La ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.**

El tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la etapa de la adolescencia, a la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés. Debemos saber proponer ante nuestros adolescentes, una cultura de ocupación de tiempo libre que incluya el jeans, la música, una moda racional y la práctica sistemática de actividades físico-recreativas.

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejercen acciones formativas o deformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se propagan en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de los adolescentes, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo y los grupos sociales a los cuales pertenece y opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

#### **1.4 La recreación en el tiempo libre.**

La recreación es abordada desde muchos puntos de vista y diversas aristas, muchas son las razones expuestas y criterios al respecto.

Para el saber vulgar, el lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiada importancia, se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad.

Para aquellos que analizan cómo es comprendido e inciden en las prácticas sociales del tiempo libre, la temática es más compleja ya que se debe circunscribir el concepto a ideas que pueden ser descriptivas, comparadas y generalizadas, efectos que generan un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables.

Waichman .P.A. (1997) plantea en uno de sus estudios que: “si cada uno de nosotros hiciese un rol de su actividad recreativa y si tal listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las mas diversas ocupaciones. Figuran, por cierto, cosas tan diferentes como la lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca”.

Se destaca que la recreación comprende un sin número de experiencias en una multitud de situaciones. A juicio de este autor se considera que la recreación es cualquier experiencia que se realiza de forma voluntaria y placentera.

Se refiere, a su vez, a las definiciones realizadas por los mexicanos, Boullon, M. y Rodríguez W. Los que recalcan que la recreación es una forma de turismo en pequeña escala.

Waichman .P.A. (1997) plantea su propia definición sobre la recreación:” Que es una actividad que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, donde el sujeto elige (opta, decide) y le provoca diversión, entretenimiento y alegría”.

Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) tomando como referencia a Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de tiempo libre, señala, 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 sociales, profesionales y familiares”.

En este aspecto se denota que de acuerdo a la definición de Joffre Dumazedier se entendería que hay un desprendimiento de obligaciones, de rigurosidad en lo que se hace, no hay un comprometimiento con lo que se hace, tres elementos importantísimos que se debe tener en cuenta en el proceso de recreación.

Así mismo este autor coincide con Pérez, A. (1997).” Cuando expone que recreación...es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. En este concepto se aborda de una forma más lograda aquellos elementos que, a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, o sea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

Pérez, A. (1997), recoge una definición que aun mantiene su vigencia en la actualidad, se considera aceptable y completa. ”Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, desinteresada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, que sirvan a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propendan, en ultima instancia, a su plenitud y su felicidad”.

Pastor (1979; 80)... refiere que: Recreación son todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”.

Para este autor la recreación es un proceso separado de lo laboral, independiente, muy ajeno a lo cotidiano y no lo concibe como un todo, compensatorio del resto de las actividades que hace el hombre.

En la definición de este autor se plantea que la recreación debe compensar las otras actividades restantes al tiempo libre que formarían la personalidad del individuo, laboral, económica y social.

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, está ligada a la educación, auto educación, higiene físico y psíquica. En este proceso el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

En el “Manual metodológico del programa nacional de recreación físico 2003”.La recreación se define como el proceso de renovación consciente de las capacidades físicos, intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. La tarea mas importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre.

Se considera para la realización de este estudio lo planteado por Pérez, A (2003), que recoge la definición de recreación elaborada en la Convención de Argentina (1967) como la más aceptada, completa y educativa.

### **1.5 Recreación físico en el Consejo Popular.**

La participación de los adolescentes y vecinos en las comunidades en las actividades físico-recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicos, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población. Está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo o empresas.

La Cultura Físico la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Físico en relación a la Recreación Físico, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicos y su integración

posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

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

### **1.6 Características psicológicas y biológicas de la adolescencia.**

La adolescencia es un concepto moderno ,fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo XIX, estando ligado a los cambios económicos, culturales, al desarrollo industrial, educacional y al papel de la mujer, también al enfoque de género en correspondencia con la significación que este grupo tiene para el proceso económico-social.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social

Para Álvarez Álvarez E.L. (2005) la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la “Organización Mundial de Salud” que define "la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en

adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años".

Se considera la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. En general se define como el período de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

Durante esta no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés "Piaget. J". (2008) determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva.

Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El destacado psicólogo Petrovsky A.V."(1979) hace referencia a que el período de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este período se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente.

El psicólogo estadounidense "Stanley Hal G." (2008) afirmó que la adolescencia es un período de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad.

Vasallo. N. L. (2003) hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa, o sea, que el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, sus sentimientos se hacen mayores y más profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

Otro aspecto característico de esta etapa, muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia, necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo y de ser independiente.



Aparece el auto evaluación que alcanza un papel primordial ya que no realiza una Fundamentación adecuada de sus características personales como sistema.

En esta edad el estudio constituye la principal actividad en el desarrollo ontogenético, es justamente esta actividad la que coadyuva al desarrollo de su personalidad; mediante este continúa el desarrollo cognitivo del adolescente: sensopercepción, memoria, pensamiento, imaginación entre otros, se profundizan y enriquecen por medio del proceso de adquisición de conocimientos científicos y del desarrollo de habilidades y capacidades, así como utiliza los procedimientos lógicos del pensar: análisis, síntesis, abstracción, comparación, generalización, y con ello establecer relaciones e interrelaciones entre los objetos y fenómenos de la realidad.

La actividad de estudio adquiere un mayor nivel de conciencia; puede llegar a establecer juicios, deducciones, conclusiones y con ellos mayor nivel de conocimientos y comprensión del sistema de conocimientos que asimilan, esto le permite penetrar en la esencia de los fenómenos del mundo en que vive.

El adolescente, al igual que el escolar, se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo no obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente.

Por otra parte realiza un conjunto de actividades extra escolares (culturales, deportivas, políticas), que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades, es de señalar que tanto la participación en estas actividades como en aquellas que realiza en su tiempo libre es más independiente y selectivo que en la edad escolar.

Hay algo muy importante en este período que no se debe pasar por alto, es el entorno familiar y social donde viven, porque el medio rural en muchas sociedades favorece a una fecundación temprana en la adolescencia, en tanto el medio más urbanizado con otras opciones y con un ambiente de mayores oportunidades para una cultura de género mas equitativa, suele facilitar su superación profesional y no la maternidad.

### **1.6.1 Características biológicas.**

Es necesario plantear que las considerables variaciones anatómo-fisiológicas en el organismo del adolescente, han servido durante largo tiempo de base a las diferentes teorías acerca del condicionamiento biológico de las particularidades del adolescente y de los fenómenos del desarrollo crítico en este periodo.

En esta etapa existen cambios físicos que pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

La actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen.

Sánchez, A y Gonzáles, G (1995) plantean que aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral.

El espacio entre vértebras aún esta lleno de cartílagos, ello determina la flexibilidad de la columna vertebral, facilitando su desviación por una postura incorrecta del cuerpo.

Se ha planteado que aparecen desajustes funcionales del sistema nervioso (elevada irritabilidad, la hipersensibilidad) la fatiga, debilidad de los mecanismos de contención como la distracción, descenso en la productividad del trabajo y desajuste del sueño.

El aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular tiene lugar con mayor intensidad al final del periodo de la maduración sexual. El aumento de fuerza muscular amplía las posibilidades físicas de los adolescentes.

El desarrollo de los diferentes órganos y tejidos plantea elevadas exigencias en la actividad de corazón. La masa de corazón aumenta más de dos veces y se adelanta el crecimiento de su apariencia. Aparecen deficiencias funcionales en la actividad del sistema cardiovascular y se manifiesta en forma de palpitaciones, elevación de la presión sanguínea, mareo, dolores de cabeza y fatiga rápida.

Las actividades y formas de comunicación que los adolescentes establecen con su grupo adquieren significación especial para el desarrollo de su personalidad, ya que mediante lo que realizan con su grupo puede lograr las influencias educativas que desarrolla la escuela. Para ellos los criterios y opiniones del grupo tienen mayor fuerza que la de los adultos que lo rodean, siendo la posición social que ocupa el grupo un eslabón.

Se puede decir que, independientemente de las influencias sociales, culturales y étnicas, la adolescencia se caracteriza por los siguientes eventos:

- Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales. Al momento de mayor velocidad de crecimiento se denomina estirón puberal.
- Aumento de la masa y de la fuerza, muscular, más marcado en el varón
- Aumento de la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, maduración de los pulmones y el corazón, dando por resultado un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- Al incrementarse la velocidad del crecimiento se cambian las formas y dimensiones corporales, esto no ocurre de manera armónica, por lo que es común que se presenten trastornos como son: torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, llegando a ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.
- Desarrollo sexual caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios y se inicia la capacidad reproductiva.

Aspectos psicológicos dados fundamentalmente por esta etapa:

- Búsqueda de sí mismos, de su identidad
- Necesidad de independencia
- Tendencia grupal.

- Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico.
- Relación conflictiva con los padres
- Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis.
- Corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.
- La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
- Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicosociales de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen Sánchez. A y Gonzáles. G (1995). Estas son:

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

La ocupación del tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

### **1.7 Las actividades físico-recreativas. Objetivos y aspectos generales.**

García Montes M. E y Francisco R .J (1995), plantean la metodología recreativa de las actividades físico-recreativas basada en los objetivos y características que tienen estas actividades planteando que son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es mas se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo

cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

7. Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Blázquez (1992), Plantea que para seleccionar un juego/actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

1. ¿Es motivante?
2. ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
3. ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
4. ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
5. ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
6. ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

### **1.8 Actividades físico-recreativas. Importancia. Conceptualización**

La importancia de las actividades físico-recreativas no está en la competición ni en los resultados que se logran sino en las características fundamentales del tiempo libre que son la libertad de placer, el abandono y la expansión personal por lo que estas actividades son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad, estas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicos) y un consumo colectivo (utilización del equipamiento).

Dentro de las actividades físicos no existe el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podemos decir que la aparición de la actividad físico-recreativa en el tiempo libre es prácticamente un fenómeno en nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito y personal a los que hacen referencia los destacados investigadores "Dumazedier y Ripert"(2000), ellos plantean que estas actividades solo se limitan a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

La planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el

municipio, Consejo Popular, o en la circunscripción se debe tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación de estas. En ocasiones la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físico-recreativas.

García A. R y García Montes M. E (1990) hacen referencia a una serie de anotaciones realizadas por diferentes autores en cuanto a los elementos que caracterizan las actividades físico-recreativas.

Algar. (1982), García Montes, (1986), Martínez del Castillo, (1986), De Know, (1990) y Hernández y Gallardo, (1994) se refieren a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consiente en el proceso.

En la bibliografía consultada Pérez. A (2003) plantea una aproximación al concepto de actividad físico-recreativas expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

Pérez. A (2003) plantea que Martínez del Castillo .J especifica con mayor claridad el concepto de actividad físico el cual esta muy relacionado con el abordado por Aldo Pérez Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el numero de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

La capacidad de actuar físico-recreativamente tiene que llevar implícita siempre la seguridad de cualquiera que sea el resultado final, cada participante debe quedar con el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones que conlleva el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas en la comunidad crea y desarrollan rasgos importantes, entre ellos:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.



## **Conclusiones del Capítulo I**

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de las actividades físico-recreativas que, en su evolución como ser social, el hombre le ha conferido para su óptimo desarrollo.

Se plantea la necesidad del mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 y 15 años) a partir de sus peculiaridades psíquicas y sociales haciendo especial énfasis en el grupo seleccionado de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.

## **CAPÍTULO II. Análisis de los resultados.**

En este capítulo se realiza una caracterización breve de la comunidad, además de establecer el presupuesto del tiempo libre para los adolescentes de la localidad; y a partir de estos elementos fundamentar teóricamente la programación de actividades recreativas.

### **2.1 Caracterización de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" municipio de Pinar del Río.**

La circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río fue creado el 12 de Agosto de 1992.

#### Esta comunidad cuenta con:

- 10 Presidente de CDR
- 1 Circunscripciones.
- 1 Delgado de circunscripciones.
- 5 Representantes de las organizaciones de masa.
- 1229 Habitantes.
- 167 Viviendas.
- 10 CDR.
- 10 Bloques de FMC.
- 3 Núcleos del PCC.
- 72 Militantes del PCC.
- 35 Combatientes de la ACRC

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

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos y actividades delictivas.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades de transmisión sexual y tabaquismo.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

**Nuestra circunscripción cuenta con los siguientes recursos:**

**Por la parte de la salud contamos con:**

- Un Policlínico Comunitario "Hermanos Cruz".
- 2 Consultorios Médicos de la familia.

**Por la parte de comercio contamos con:**

- 2 Unidades Comerciales.
- 1 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.

## **2.2 Caracterización de la Comunidad.**

El objeto de esta investigación lo constituye la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río. La misma esta compuesta por 10 CDR, contando con una población total de 1229 habitantes, de los cuales 123 son adolescentes comprendidos en edades 12 y 15 años.

Tiene una confortable infraestructura, muy cuidada y de buena presencia, que cuenta con una red de acueducto y electrificación con magnífico servicio. En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses y necesidades.

## **2.3 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación.**

La muestra escogida corresponde a 41 adolescentes representativos de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz", los cuales oscilan entre las edades de 12 y 15 años (13 del sexo femenino y 28 del masculino), predominando la raza blanca; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes todos estudian en la escuela Secundaria Básica "Carlos Ulloa", la cual se encuentra ubicada dentro del reparto "Hermanos Cruz". Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad físico es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicos, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo).

### Características psicológicas de los adolescentes motivo de la investigación.

- 1- Comienza un proceso de formación de la personalidad.
- 2- No jerarquizan bien los motivos de las actividades.
- 3- Existen alteraciones en la dinámica motriz.
- 4- Existe buena rapidez en el aprendizaje.

### 2.4 Análisis de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas.

A continuación realizaremos un análisis de los resultados obtenidos durante nuestra investigación los cuales nos permiten hacer un estudio inicial del objeto de investigación o sea del proceso de la recreación para los adolescentes y de esta forma conocer donde existen las principales dificultades y potencialidades del mismo, para la misma se utilizaron diferentes métodos e instrumentos investigativos:

#### 2.4.1 Resultados de las observaciones. (Anexo#1).

Tabla # 1 Observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	a- Idoneidad de lugar.	1	25	1	25	2	50
	b- Participación en las actividades.	-	-	1	25	3	75
	c- Calidad.	-	-	1	25	3	75
	d- Aceptación.	1	25	1	25	2	50

Después de realizar observaciones (Anexo # 1) a 4 actividades organizadas para los adolescentes en el reparto “Hermanos Cruz” , estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del reparto “Hermanos Cruz”) y dos actividades recreativas

pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos las actividades pasivas fueron realizadas, en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (Sábado o Domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Observamos además que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue evaluado de mal en la mayoría de las observaciones, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del torneo popular de fútbol, que se realiza en áreas de la circunscripción, en las otras actividades los terrenos son improvisados, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

#### **2.4.2 Resultados del auto registro de tiempo realizado por los adolescentes (días entre semana).**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla # 2. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0:20 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 6:30 minutos.

**Tabla # 2- Distribución del presupuesto de tiempo (Días entres semana) de la muestra estudiada. (Según el auto-registro de actividades)**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades globales o principales</b>	<b>Tiempo promedio (Horas y minutos)</b>
<b>41</b>	Trabajo o Estudio	7:10
	Transportación	0:20
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:25
	Tiempo Libre	6:30

Como se aprecia en la tabla anterior vemos que según el auto-registro de actividades la muestra seleccionada le dedica a las necesidades biofisiológicas un tiempo de 9:35 minutos y a la transportación solamente 0:20 minutos debido a lo cerca que se encuentra la escuela de los hogares, teniendo un tiempo libre de 6:30 minutos. Valorando las actividades que los adolescentes realizan en ese tiempo libre, como promedio, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla # 3, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

**Tabla # 3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre.**

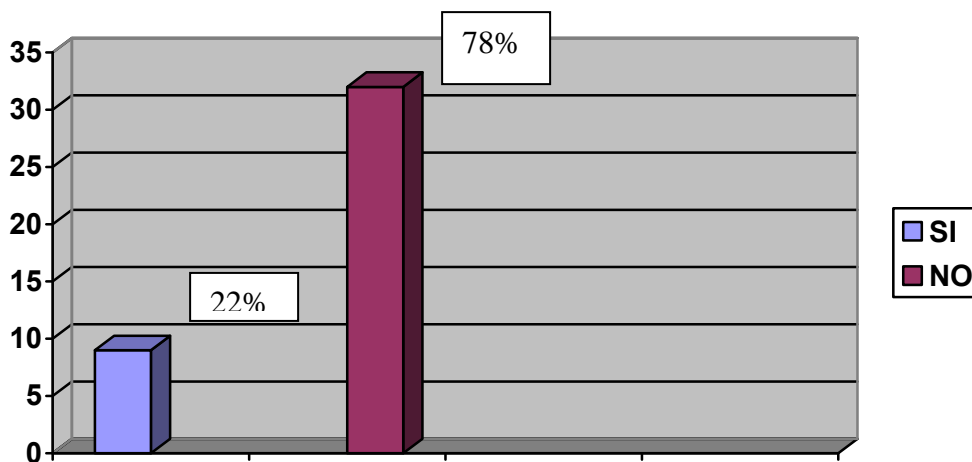
Dentro de las actividades de tiempo libre con mayores tiempos promedios de realización por los adolescentes podemos observar ver TV con un tiempo promedio de 1:32, conversar con amigos 1.04 minutos e ir a fiestas con un tiempo de 1.02 minutos y la actividad a la que menor tiempo dedican se encuentra los juegos de mesa con 0:28 minutos, como se puede observar en la siguiente tabla:

Muestra	Actividades de tiempo libre	Tiempo promedio (Horas y minutos)
41	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	1:02
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:53
	Pasear	0:35
	Conversar con amigos	1:04
	Juegos de mesa	0:28
	<b>Total</b>	<b>6.30</b>

### **2.4.3 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes. (Anexo# 3)**

Se aplicó una encuesta # 1 (Anexo # 3) a 41 adolescentes de la circunscripción # 134 del reparto “Hermanos Cruz”, donde el 78 % de los encuestados no conocen las actividades que se ofertan u organizan en dicha comunidad.

**Gráfico # 1. Conocimiento de las actividades ofertadas.**



Relacionado con el conocimiento de los adolescentes sobre las actividades ofertadas, podemos apreciar en el gráfico anterior que existe muy poco conocimiento al respecto, donde solo 9 de ellos plantean conocer las ofertas de actividades en la comunidad, para un 22%, mientras que el 78% no tienen conocimiento.

**Tabla#4. Organización y frecuencia de las actividades recreativas que se desarrollan en el consejo popular.**

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: los Festivales Deportivos Recreativos (39), los torneos deportivos (33) y los juegos de mesa (27), predominando en ellas la frecuencia ocasional y mensual como se observa en la siguiente tabla:

Actividades	Organización		M U E S T R A A  41	Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	8	20		-	4	4
• Planes de la calle.	11	27		-	6	5
• Torneos deportivos.	33	81		-	4	29
• Festivales deportivos recreativos	39	95		-	6	33
• Juegos de mesa.	27	66		-	10	17
• Maratones.	12	30		-	3	9
• Simultáneas de Ajedrez	8	20		-	-	8
• Competencias de Bicicleta	19	46		-	4	15

**Tabla #5. Preferencias recreativas de los adolescentes.**

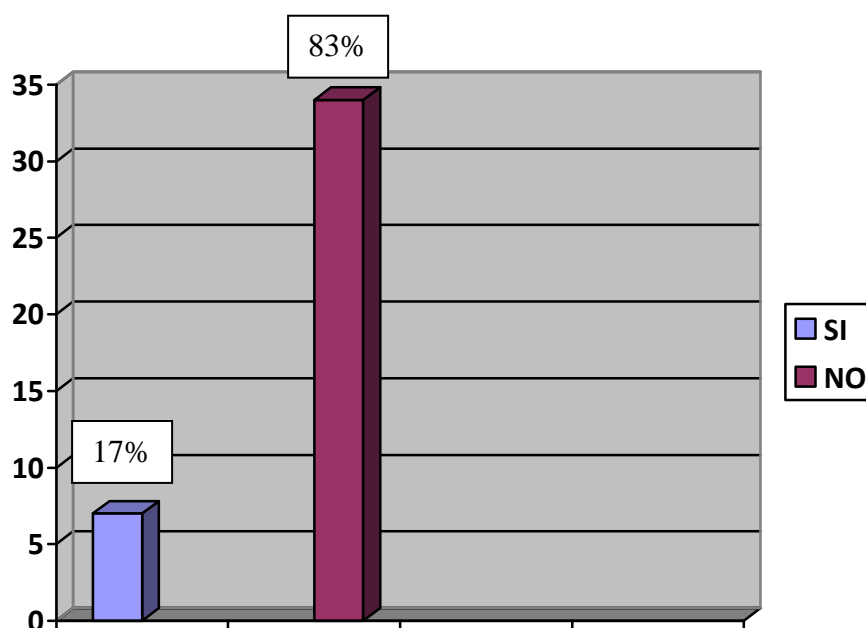
Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos deportivos con un (98 %), los festivales deportivos recreativos con (88%) y los juegos tradicionales (68%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas, como se observa en la tabla siguiente:

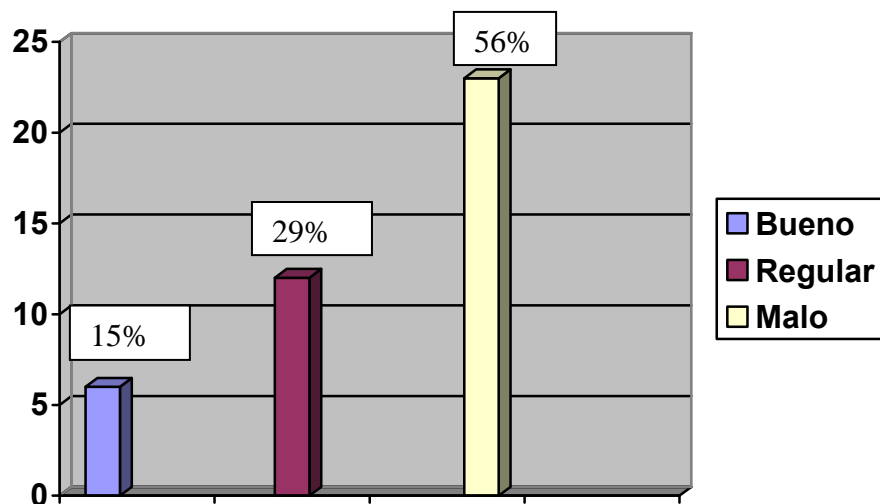


Muestra	Actividades	Total	%
41	Torneos deportivos	40	98
	Festivales deportivo recreativos	36	88
	Juegos tradicionales	28	68
	Planes de la Calle	11	27
	Actividades socio culturales	24	59

En el **gráfico #2**, relacionado a la satisfacción por las actividades ofertadas, según resultados obtenidos, 34 de ellos, no sienten satisfacción por las actividades ofertadas, planteando entre los principales motivos, la poca sistematicidad y variedad de las actividades.



En el **gráfico #3**, se demuestra la valoración por parte de los adolescentes encuestados acerca del trabajo de la recreación en la circunscripción por parte del personal encargado, considerándolo el 56% de la muestra de malo, el 29% de regular y solo el 15% de bueno, lo que demuestra la poca sistematicidad y oferta de actividades.



#### 2.4.4 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves. (Director del combinado deportivo y Promotor de recreación).

En entrevista al director del combinado deportivo y al promotor de recreación del propio combinado, (Anexo # 4) se creó un ambiente agradable y comunicativo con cada uno de ellos, lo cual nos permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación; en la misma se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo: el tiempo y experiencias en el cargo que desempeñan, lineamientos que regulan el trabajo de los promotores de recreación en este combinado deportivo, así como importancia de las actividades físico-recreativas para los adolescentes, las causas que pueden provocar el buen desarrollo de las actividades o el debilitamiento de estas actividades, su comunidad y como se considera el trabajo de los promotores de recreación en la actualidad, también como es la relación de su combinado deportivo en relación a otros centros de la comunidad.

Se plantea que existió unanimidad de criterios, tienen varios años de experiencia laboral, resaltando el director de dicho combinado que consta de 7 años de experiencia, y el profesor de recreación uno con 6 años, otro con 2 y los otros 2 están en su formación profesional, los cuales explicaron que los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación físico en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de

edades, de género u ocupacionales, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un programa de actividades recreativas para la comunidad, no se elaboran un programa específico para los adolescentes de 12 y 15 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas, además se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas que por ser una comunidad rural existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los promotores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existe escasez de medios de trabajo, se cuenta con una sola instalación deportiva oficial, ya que las otras existentes son rústicas construida por los profesores del combinado deportivo.

Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros con pocos años de graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación, donde se debe incluir (día, nombre de la actividad, la hora, la fecha, los participantes y el responsable), una buena propaganda que es vital para el buen resultado de una actividad.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Los entrevistados coinciden en la necesidad de explotar más las actividades de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión

de la necesidad de un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 y 15 años de esta comunidad .

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico recreativas sino deben cumplir con otras funciones como la construcción de medios, atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

#### **2.4.5 Análisis de los resultados de la entrevista realizada. (Delegado de la circunscripción y presidentes de CDR).**

Se aplicó al delegado y los presidentes de CDR para comprobar algunos aspectos relacionados con la oferta de actividades físico-recreativas en su circunscripción, los cuales coincidieron en plantear que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de la comunidad.

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

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

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades a la hora de planificarlas tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, las preocupaciones de sus electores debido al insuficiente trabajo llevado a cabo por los mismos, predominan en la comunidad actividades recreativas física y pasiva. Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que los mismos sienten gran motivación por la práctica del deporte ajedrez y otras actividades físico - recreativas de su agrado.

Podemos señalar que la comunidad cuenta con un amplio perímetro urbano que puede ser explotado con vistas a desarrollar un sin número de actividades opcionales, como oferta recreativa, actividades culturales, lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adolescentes.

Además posee varias instalaciones, tanto deportivas como recreativas, que posibilitan un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades recreativas de mayor variedad.

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

## **2.5 Análisis del programa de la comunidad.**

El combinado deportivo que radica en este reparto " Hermanos Cruz" cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, las que se planifican no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes. Para darle solución a este proyecto se desarrolló un programa actividades físico-recreativas para aplicarlas en nuestra circunscripción, donde no excite divulgación, propaganda acerca de grupos de actividades recreativas tales como festivales deportivos recreativos, culturales, excursiones, entre otros que contribuyan a una elevación cultural general integral.

## **2.6 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.**

Con la implementación de la realización de técnica participativa, Forum comunitario: nos permitió mejorar la interrelación entre los miembros, principalmente en los seleccionados mejorando sus sentimientos, conducta, comportamiento, estos elementos se conectan en el grupo mediante la comunicación de los integrantes del grupo, motivando cambios en las relaciones de comunicación e información.

Con la aplicación de las diferentes técnicas de intervención comunitarias se motivaron la mayoría de los miembros de la circunscripción al debate abierto sobre las ventajas que ofrece la realización de actividades recreativa para ocupar el tiempo libre y como tributan a la salud y el bienestar, aprenden a conocer las cosas correctas e incorrectas, además de la disciplina de este grupo sus familiares y otros miembros de la comunidad, la aceptación y comportamiento ante las actividades asignada, el nivel de conocimiento producto a las respuestas de las diferentes interrogantes, a pesar de las dificultades del medio ,la mayoría abordo correctamente las respuestas de las interrogantes de las técnicas participativas, además de seleccionar correctamente las actividades de su preferencia para la actividad físico recreativa.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad, permitió estimular la motivación y auto confianza a los miembros del grupo debido a esto la planificación de las actividades fueron adecuada, a las necesidades sentidas de los adolescentes, además las mismas implicaron autoexigencia y la realización de los esfuerzos se correspondieron con sus sueños, relacionándose con los objetivos futuros del grupo o equipo.

**El forum comunitario:** Se realizó mediante una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12 y 15 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de esta actividades para los adolescentes, a través de esta se

crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes, en la medida que se argumentó en los debates aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

### **Conclusiones.**

En la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del Municipio Pinar del Río se pudo constatar que existen dificultades en relación con la realización de actividades físico- recreativas por los adolescentes (12 y 15) años.

Los estudios realizados muestran la necesidad de buscar alternativas a partir de las realidades de la comunidad que promuevan la participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana.

### **Capítulo III: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río.**

El presente capítulo presenta un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río. Se presenta la estructura de este para contribuir a la formación multilateral del adolescente a partir de la modalidad que el autor asume, considerando, las sugerencias metodológicas para la conformación del mismo.

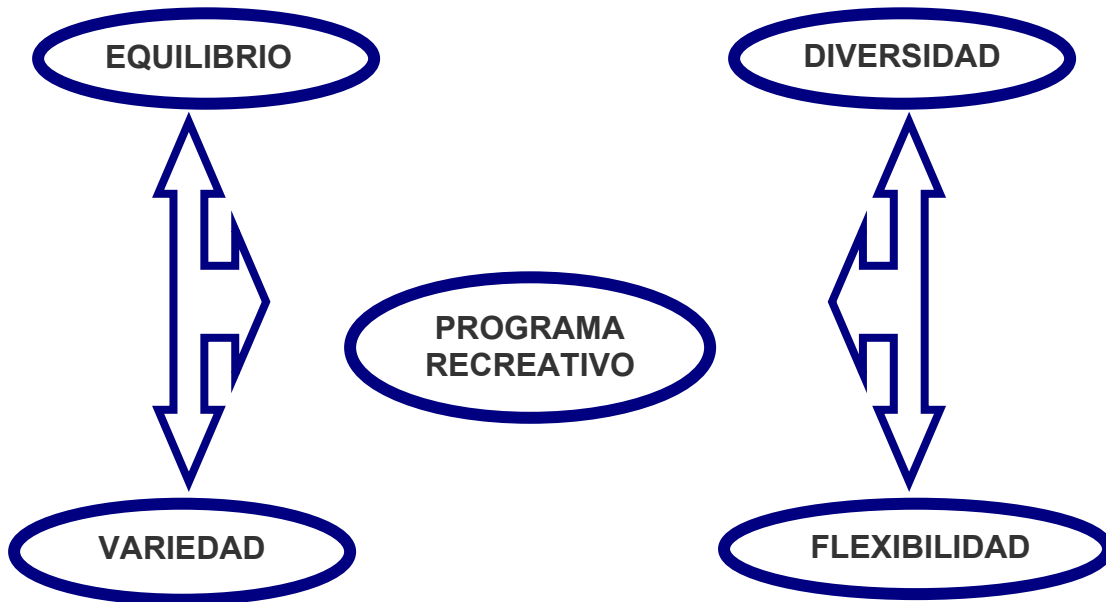
Se hace necesario para una correcta estructuración del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del grupo estudio, tener presente aspectos relacionados con la planificación y organización de las mismas, se plantean así objetivos específicos, actividades y como se van a desarrollar e indicaciones metodológicas.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

La importancia de los mismos en la recreación para su elaboración debe estar basada en las necesidades e intereses de los participantes para poder iniciar la actividad con calidad y tener un buen desarrollo de la misma. Además las actividades seleccionadas deben tener presente objetivos específicos para orientar la acción, por lo que las mismas se buscarán por la institución, participantes, dirigentes y profesionales. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante. Un programa debe cumplir con las siguientes características según el autor Fullea (2000).



**3.1 Características que debe reunir un programa recreativo, planteadas por Fullea (2000).**



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.

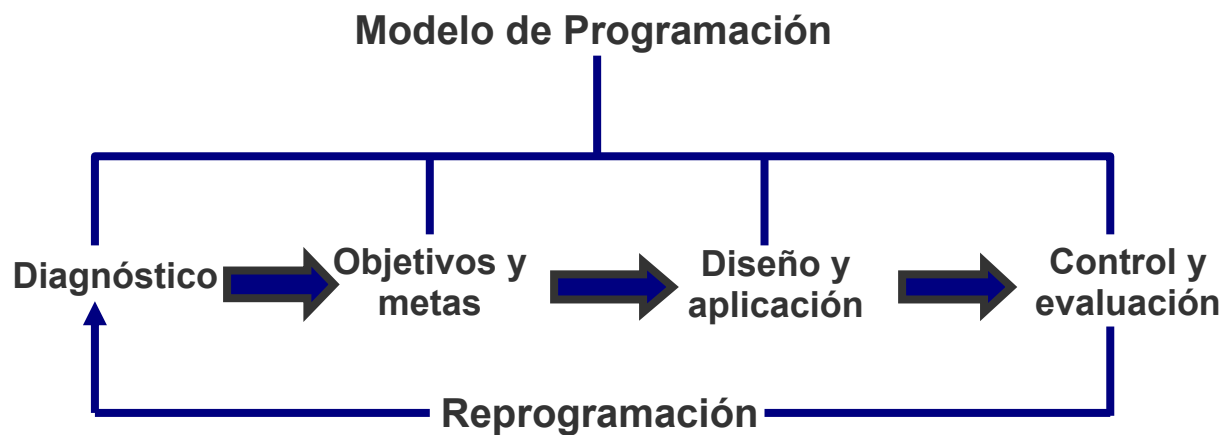
**FLEXIBILIDAD:**

- 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.

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Según Aldo Pérez (2003) Para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

**Figura 2. Mapa conceptual del proceso de programación recreativa.**



### **1.- Etapa de Diagnóstico:**

El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad.

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

#### **a) Problema o situación concreta objeto de estudio:**

- Nivel de desarrollo socio – económico
- Características socio demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).

- Características grupales y nivel de integración social.

**b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:**

- Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

**c) Intereses y necesidades recreativas:**

- Las actividades que más interesan, motivaciones el porque de esta situación.
- Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

**d) Infraestructura recreativa:**

- Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- Personal técnico y de servicio que se dispone.
- Recursos materiales que se dispone.

**e) Características del medio físico – geográfico:**

- Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- Grado de utilización del medio natural.
- Interrelación medio ambiente – sociedad.

**f) Oferta recreativa (Programas recreativos existentes):**

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo o grupo social.
- Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- Por el grado de participación en ellas.

**2. Etapa de determinación de objetivos y metas.**

“Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas” (Ander – Eng, 1992). A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara al logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a

continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos.

**Presentación:** Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.

**Conducta:** Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.

**Contenido:** Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.

**Condiciones de operación:** Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.

**Nivel de eficiencia:** Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta.

### **3. Etapa de diseño y aplicación del programa.**

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Según Pérez, A (2003) para diseñar y aplicar un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, el cual se consideraría 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 estos 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.

## **4 Etapa de control, evaluación y ajuste del programa**

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad del programa, igualmente se detectan las deficiencia y problemas que pueden presentar las actividades en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales. El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de el se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

### **El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:**

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

- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

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

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

El autor de esta investigación coincide con Pérez, A (2003) en la reedición de su libro: Recreación, fundamentos teóricos metodológicos donde plantea que la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad que obtenga buenos resultados.

### **3.2 Estructura del programa de actividades físico-recreativas.**

**Título del programa:** “Por una recreación sana”

#### **Bases teóricas que sustentan del programa**

Este programa se sustenta en los cinco enfoques que le atribuye Pérez, A (2003) en su libro: Recreación fundamentos teóricos metodológicos al programa recreativo los cuales se manifiestan en este programa a través de la combinación de ellos (tradicional, actualidad, opinión y deseos, autoritario y socio-político), además el mismo cumple con las características planteadas por Fullea (2000) que debe reunir un programa recreativo, ya que presenta equilibrio, variedad, diversidad y flexibilidad. Además este programa de actividades físico-recreativas tiene como finalidad lograr su bienestar bio-psico-social. Estas actividades comprenden una oferta físico-recreativa educativa,

creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El programa de recreación diseñado para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los adolescentes en su comportamiento en la sociedad.

El programa se sustenta en tres principios fundamentales que le permiten una fundamentación científica a la recreación como proceso desde la base de la pedagogía como ciencia viendo su objeto como el proceso formativo de la personalidad. Estos son:

1- Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico: Este principio permite que el programa este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo,

2- Atención diferenciada: para el cumplimiento de este principio se tiene en cuenta las características particulares de los adolescentes, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos.

3- Principio de la actividad: Cualquier tipo de actividad (proceso consciente) que se analice por su contenido y procedimiento de realización es producto del desarrollo histórico social del hombre, en este caso los adolescentes deben realizar las actividades que se planifican en este programa, las mismas serán prácticas. Estas actividades estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas en un programa.

**Objetivo general:**

Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto “Hermanos Cruz”, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias y a las condiciones existentes en la comunidad.

**Objetivos específicos:**

1. Incrementar la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas que se le organizan.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.

3. Desarrollar las actividades físico-recreativas bajo las condiciones deseadas por los adolescentes.
4. Organizar las actividades físico-recreativas según los criterios de los adolescentes.

**Frecuencia:** Diaria, fin de semana semanal, quincenal, mensual y trimestrales.

**Sesión:** Mañana, tarde y noche.

**Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:**

Áreas de la comunidad (circunscripción # 134)

Otras áreas del reparto "Hermanos Cruz".

Instalaciones deportivas y recreativas de la zona.

Instalaciones deportivas de la circunscripción # 134.

### **3.3 Indicaciones metodológicas para el programa de actividades físico-recreativas.**

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adolescentes estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y padres de los adolescentes.
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.
- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales.

Los indicadores que se consideraron en esta investigación fueron los siguientes: culturales, social, histórico, cognoscitivos, económico y ecológico)

El desarrollo de la programación se realiza de manera independiente para cada uno de los indicadores, exponiéndose los aspectos más significativos a partir de las bases sobre las cuales se concibe y posteriormente se relata la oferta de actividades dirigidas a los adolescentes.



### 3.4 Actividades del programa y su descripción:

<b>Nº</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sesión</b>	<b>Frecuencia</b>
1	Maratones populares	Áreas de la circunscripción # 134	Mañana	Mensual
2	Juego de pelota "4 esquina"	Áreas del CDR # 6	Tarde	Diaria
3	Festival deportivo-recreativo	Áreas de la Circunscripción# 134	Mañana	Mensual
4	Torneos deportivos populares( béisbol)	Áreas de la circunscripción # 134	Mañana y Tarde	Fines de semana
5	Torneos deportivos populares( voleibol)	Terreno rústico ("Calle 5ta Final")	Tarde	Quincenal
6	Torneos deportivos populares (fútbol -vallitas)	Terreno rústico (Calle 5ta Final)	Tarde	Diaria
7	Competencia de objetos volantes	Áreas de la circunscripción # 134	Mañana	Trimestral
8	Juego de pelota al taco	Áreas del CDR # 7	Tarde	Diaria
9	Ciclismo popular	Áreas de la circunscripción # 134	Mañana	Mensual
10	Actividades socio culturales	Parqueo "Calle 5ta Final"	Tardes y Noches	Fines de semana
11	Planes de la calle	Terreno rústico (circunscripción #134)	Mañana	Quincenal
12	Excursiones	Diversos lugares aledaños al consejo popular	Todo el día	Trimestral
13	Juegos tradicionales	Áreas de la circunscripción # 134	Todo el día	Quincenal

## **Actividad # 1**

**Nombre:** “Maratones populares”

**Objetivo:** Desarrollar habilidades motrices básicas que potencien la coordinación de los movimientos, así como la relación con la comunidad a través de los participantes activos y pasivos.

**Introducción:** Antes de comenzar la actividad se realizará un pequeño comentario acerca de la maratón y sus variantes.

**Desarrollo:** Se trazará un recorrido por las calles de la circunscripción con un punto de salida donde se ubicaran los participantes y uno de llegada bien definido donde se determinará el ganador, los participantes tendrán marcado un número que los identificará; se les explicará el recorrido que realizarán y a la hora fijada tras una señal concreta de comienzo los participantes saldrán corriendo cumpliendo con un recorrido establecido. Se darán tres premios según el orden de llegada a la meta.

**Reglas:**

- Se debe realizar el recorrido señalado.
- El corredor que no cumpla con el recorrido será descalificado y deberá abandonar la carrera.

**Medios:** silbatos, cronómetros, banderas.

## **Actividad # 2**

**Nombre:** “Juego de pelota 4 esquinas”

**Objetivo:** Estimular la realización de un juego como variante del béisbol en la comunidad.

**Organización:** Se realiza en un terreno con pocas dimensiones pero con 4 esquinas como su nombre lo indica o sea entre calles (no peligrosas para su realización).

**Desarrollo:** Se utilizará una pelota de goma, cada equipo estará integrado de 4 a 6 jugadores, ya que no existe ni lanzador, ni receptor y los jugadores podrán colocarse donde lo deseen. La pelota se golpeará con la palma de la mano pero. Estos equipos podrán tener adolescentes del sexo femenino las cuales la tirarán con la mano.

**Reglas:**

- El recorrido desde el home incluyendo las demás bases se realizará caminando.

- Los jugadores que logren llegar a las bases no podrán moverse hasta que el próximo jugador no batee o lance la pelota.

-Gana el equipo que logre hacer más carreras en 5 entradas y si persiste el empate se seguirá el juego hasta que uno de los dos equipos logre anotar.

**Nota:** Este juego es una variante del béisbol lo que hace que sea un juego muy apreciado.

**Medios:** Pelota de goma, árbitro, silbato, medios rústicos.

### **Actividad # 3**

**Nombre:** “Festival deportivo-recreativo”

**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.

Promover el desarrollo de las actividades masivas en la comunidad.

**Organización:** Estas actividades se desarrollan con la cooperación de todos los factores implicados en la actividad (el combinado deportivo y las propias comisiones de trabajo que fueron creadas en el forum comunitario) con el objetivo de que exista una mayor motivación por parte de los adolescentes y de la propia comunidad.

**Introducción:** Este tipo de actividad debe cumplir una serie de requisitos importantes para el logro de su desarrollo como es una amplia divulgación, para ello se realizarán carteles, pancartas, además se tendrá en cuenta una fecha alegórica para que tenga una mayor incidencia en los participantes.

**Desarrollo:** A la hora fijada el profesor de recreación que estará al frente de la actividad explicará las características que tendrá la actividad, como la cantidad de áreas, actividades por áreas, coordinador de las mismas y el lugar donde van a funcionar cada una.

## **No1. Sub área deportiva.**

**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.

### **Deportes propuestos:**

#### **Fútbol y béisbol, voleibol**

Competencias masivas por afinidad (el fútbol es 3 contra 3, el voleibol 3 contra 3, y el béisbol en el terreno oficial a 5 entradas)

**Materiales:** Pelotas, silbatos, vallitas, terrenos, guantes, bates, etc.

## **No 2. Sub área de actividades recreativas**

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

### **Actividades recreativas propuestas:**

#### **Carrera en saco, cambios de objetos y tracción de sogas.**

A continuación le mostramos un ejemplo de como se van a concebir los juegos en esta área:

### **Nombre: Cambio de objetos:**

**Desarrollo:** Se forman dos equipos en hileras con los obstáculos en el frente a una distancia de 8 metros. A la señal del promotor salen los jugadores corriendo hasta el primer círculo frente a cada equipo recoge unos objetos y los traslada a otro círculo que se encuentra a 2 metros, después regresa y sale el próximo jugador y realiza los cambios, y así sucesivamente hasta llegar al último competidor, gana el equipo que termine primero todos los cambios.

### **Reglas:**

-No puede salir el próximo jugador hasta que no se haya hecho el cambio de obstáculo y haya regresado el compañero de adelante.

-Si se cae el objeto debe virar a buscarlo.

-Deben pasar todos los jugadores.

- Solamente se pueden trasladar dos objetos a la vez.

**Materiales:** Sacos, silbatos, bolos, cubitos, materiales rústicos, tizas, sogas, etc.

### **No 3. Sub área de Actividades culturales:**

**Desarrollo de la actividad:** Durante la actividad habrá un jurado conformado por instructores de arte de la propia comunidad los cuales otorgarán tres premios en las diferentes manifestaciones en las que se compite. Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo limitaciones de sexo.

#### **Actividades culturales propuestas:**

Competencias de chistes y karaoke.

**Materiales:** Equipo de audio, CD, otros materiales que se necesiten, etc.

#### **Factores Implicados en la actividad:**

Organizaciones de masas (CDR, UJC, FMC), padres de los adolescentes.

Dirección del combinado deportivo (Dpto. de Recreación y el de Deporte)

### **Actividad # 4**

#### **Nombre: “Torneos deportivos populares”( Béisbol)**

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Propiciar la utilización de las áreas de la circunscripción poco utilizadas en función de actividades físico-recreativas.

**Organización:** Consiste en la organización y oferta de un torneo o competencia deportivas social, de corta duración, que será desarrollado los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el consejo popular. Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc, en función del correcto desarrollo de la actividad, 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.

### **Actividad # 5**

**Nombre:** Torneos deportivos populares” “Voleibol”.

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

**Organización:** Se conformaran los equipos como su nombre lo indica deben estar integrado por 3 jugadores, se jugará de 3 set a ganar 2, a 15 puntos cada uno, las dimensiones del terreno y la altura de la net estará en dependencia de las reglas que adopten los propios jugadores antes de comenzar el juego.

Un representante del combinado deportivo será el encargado de actuar como árbitro, mientras otro explicará en que consiste este juego de voleibol y sus variantes.

**Desarrollo:** El juego comenzará cuando un integrante de cada equipo discuta si desea sacar u ocupar el terreno, no habrá cambio de posición de los jugadores dentro del terreno pero si se rotará el saque del balón, 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 jugará 3 set a 15 puntos, si persiste el empate se continuará hasta que se logre hacer ventaja de dos punto sobre el rival.

-No se permite cambio de jugadores sino aparecen en la relación que se recoge al comenzar la competencia.

**Medios:** balón, net de voleibol (rústica), silbato y marcadores.

## **Actividad # 6**

**Nombre:** Torneos deportivos populares (Fútbol-vallitas)”

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

**Organización:** Los equipos participantes están conformado por tres integrantes cada uno, se jugará en el terreno construido en la comunidad.

Una vez conformado los equipos y organizados se realizará un pequeño bosquejo sobre este deporte y como ha sido su desarrollo en nuestro país.

**Desarrollo:** El juego se inicia cuando se hayan confeccionado los equipos y se discuta cual de los dos sacará el balón, las porterías serán de vallas rústicas confeccionadas por la comisión encargada de crear medios a raíz del forum comunitario realizado, 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.

**Regla:**

- El juego tendrá una duración de 10 minutos y ganará el equipo que logre anotar más goles.
- Si persiste el empate entre ambos equipos en goles se decidirá por penales desde una distancia marcada para ambos equipos y sin portero.

**Medios:** Balón de fútbol, silbato, vallitas y marcadores.

## **Actividad: # 7**

**Nombre:** “Competencia de objetos volantes”.

**Objetivo:** Rescatar el empleo masivo de objetos volantes como un juego tradicional en nuestra comunidad.

**Organización:** Se inscriben todos los participantes que deseen, en este juego pueden participar los niños, los propios adolescentes y si algún adulto lo desea también competirá de cualquier sexo, con un papalote construido por él, aquí se puede extender la actividad a otras circunscripciones del propio consejo popular,

Se invitará a esta actividad a un representante del INDER con el objetivo de observar y fiscalizar esta actividad y explicará sus modalidades.

**Desarrollo:** Se puede competir por modalidades (papalotes, cometas, platillos, chilingas).

**Reglas:**

Se premiará por categorías en dependencia de los participantes y ganarán aquellos competidores que tengan su objeto volante más bonito y que lo pueda llevar más alto.

- Se premia también al competidor más joven.
- Se premia al competidor de más edad.
- Obtiene un premio especial el objeto más rústico.

**Medios:** hilo, papel, tela, etc.

**Actividad: # 8**

**Nombre:** “Juego de pelota al taco”.

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

**Organización:** Se conformarán los equipos, con tres integrantes cada uno para que exista rivalidad. Los profesores de béisbol del combinado deportivo y una gloria del deporte que reside en la comunidad o que sea invitado realizarán una charla sobre el béisbol.

**Desarrollo:** 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 será considerado out.

**Reglas**

- Se juega a 5 entradas.
- Gana el equipo que más carreras logre hacer.
- Cada hit que un bateador conecte significa una carrera para su equipo.
- Jugarán tres contra tres.

**Medios:** Pelota confeccionada a mano, bate de madera, etc.



## **Actividad # 9**

**Nombre:** “Ciclismo Popular”.

**Objetivo:** Incentivar la participación de los miembros de la comunidad utilizando sus propios medios.

Resaltar cualidades de cada adolescente a través de la competencia.

Un representante del combinado deportivo y uno de este deporte a nivel municipal estará a cargo de la realización y son los encargados de realizar una breve charla antes del comienzo de esta actividad para motivar a sus participantes. Se invita a miembros de la dirección del combinado deportivo, otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños, además de los familiares de los participantes.

**Organización:** Consiste en organizar actividades donde la creatividad del participante sea el objetivo fundamental de la competencia, se correrán distancias cortas. 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:**

- Se premiarán los 3 primeros lugares.
- Obtendrá un premio especial el que tenga la bicicleta más bonita.

**Medios:** Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros, jueces.

## **Actividad # 10**

**Nombre:** “Actividades socio culturales”.

**Objetivo:** Elevar el nivel cultural de los adolescentes, propiciando la socialización entre los miembros de la comunidad.

**Organización:** Se realizan diferentes actividades relacionando encuentros de conocimientos con actividades festivas. Los temas abordados en el caso de los encuentros de conocimientos serán.

Educación sexual.

Las drogas y su efecto nocivo para la salud.

¿Cómo cuidar mi salud?

Embarazo y adolescencia.

¿Quién improvisa mejor?

A medida que esta actividad se desarrolle se podrán ir incorporando otros temas de preferencia por los adolescentes.

**Desarrollo:** Esta actividad se llevará a cabo los fines de semanas, en el horario de la tarde se realizarán los encuentros de conocimientos con los temas que anteriormente se reflejan y en el horario de la noche tendremos la música grabada, así como competencias de cuentos, karaoke, parejas de baile y otras actividades.

En estas actividades se tiene en cuenta para su organización y desarrollo la necesidad de aglutinar una serie de factores importantes ya que para ello lleva implícito varios recursos que con las limitaciones que hoy día contamos es necesario de la cooperación de todos los factores de la comunidad para su realización.

**Materiales:** Equipo de música, discos, extensiones de corriente, la luz eléctrica se saca de las casas.

### **Actividad # 11**

**Nombre: Plan de la calle.**

**Objetivo:** Lograr que los adolescentes se sientan protagonistas de la actividad que se esta exhibiendo y que expongan sus habilidades motrices.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, donde tiene implícito la participación de diferentes edades y sexo.

**Reglas:** Los equipos que se conformen tienen que tener la misma cantidad de participantes y las actividades que se apliquen tienen que ser de fácil ejecución.

Además se realizan actividades complementarias como: Proyección de películas.

### **Actividad # 12**

**Nombre: “Excursiones”.**

**Objetivo:** Fomentar valores en los adolescentes sobre el cuidado y conservación del entorno natural de la comunidad y zonas aledañas.

**Organización:** Se conformará un grupo de adolescentes el cual se llevará a diferentes excursiones en lugares aledaños a la zona donde se encuentra ubicado el consejo popular, para ello se hacen los ajustes pertinentes como definir el lugar a donde se

pretende ir en las diversas excursiones, la logística, los lugares donde se pasara la noche en caso de quedarse de un día para otro, así como otros aseguramientos necesarios.

**Desarrollo:** El promotor de recreación del combinado deportivo estará al frente de la actividad, el cual les informará a los participantes cual será el itinerario a seguir, también por medidas de seguridad y teniendo en cuenta las características del grupo lo apoyaran varios de los padres de estos adolescentes.

Esta actividad se realizará mensualmente en un día entero (sábado y domingo) y se visitará lugares diferentes en todos los viajes previstos. Durante los diferentes viajes se les hablará a los adolescentes sobre la flora y fauna del lugar y la necesidad de protegerla. Estas excursiones se realizarán a cuevas, ríos, y otros lugares; siempre teniendo presente el cuidado para con estas personas.

**Medios:** Todos los aseguramientos necesarios para cada excursión.

### **Actividad # 13**

**Nombre:** Juegos tradicionales.

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

**Desarrollo:** Se realizarán de forma quincenal en áreas de la circunscripción# 134, 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.

### 3.5 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas

#### 3.5.1 Resultados de las observaciones.

Después de aplicar la observación 2 (**Anexo # 6**) a cuatro actividades organizadas en el programa que se confeccionó para estos adolescentes en la circunscripción # 134 en el primer semestre 2011, se obtuvo los resultados que a continuación les mostramos, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después del programa confeccionado) donde se puede observar la mejoría que tuvo la recreación para estas personas, resaltando por parte del autor que hay que continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros de los cuales se observaron que presentan sus deficiencias. Las actividades observadas fueron festival deportivos recreativo, juego de pelota (4 esquinas), Juego de fútbol (vallitas), torneo deportivo de voleibol.

**Tabla#6 Observaciones realizadas después de aplicado el programa de actividades físico-recreativas.**

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	a- Idoneidad de lugar.	3	75	1	25	-	-
	b- Participación en las actividades.	4	100	-	-	-	-
	c- Calidad.	4	100			-	-
	d- Aceptación.	3	75	1	25	-	-

Como refleja en la tabla #.6. En la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz de las comisiones creadas en el forum comunitario con los padres de los adolescentes existe un trabajo en la creación y cuidado de las áreas destinadas a la recreación. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios

indispensables también hubo un avance positivo aunque es uno de los aspectos que todavía presenta sus dificultades en las actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseen una preparación buena lo que se encontraban un tanto desmotivados pero unidos al apoyo de los padres y vecinos de la comunidad en función de este programa se aprecia un gran avance. El comportamiento de los adolescentes en las actividades fue uno de los aspectos en el que más se avanzó gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas actividades, aspecto fundamental en el logro del desarrollo de las actividades recreativas.

En el último de los aspectos se vio una mejoría pero es otro punto en él que se debe continuar trabajando ya que no siempre se realiza el análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades en ese momento que se finaliza la actividad como futura preparación de otras. Relacionado con la aceptación y la calidad de las actividades se puede observar en la tabla, que el 100% de los adolescentes participaron de forma sistemática y uno de los aspectos fue la calidad de las actividades ofertadas, por lo que se aprecia una buena aceptación por el programa de actividades aplicado.

### **3.5.2 Resultados de la encuesta de satisfacción realizada a los adolescentes después de aplicado el programa de actividades físico-recreativas.**

Se procedió a su implementación práctica en la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz", aprovechando todos los recursos y espacios disponibles, como el entorno de dicha comunidad, durante un período de tres meses (Enero, Febrero y Marzo 2011).

A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó una encuesta de satisfacción (Anexo # 7) a la muestra seleccionada (41 adolescentes).

En la pregunta # 1 relacionada con la satisfacción o no del programa de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción, 38 que representan el 93% de los adolescentes plantean estar satisfechos, mientras que 3 para un 7 % de la misma esta insatisfecho, esto es debido a que continúan en ocasiones las dificultades a la hora

de llevarle la actividad a la comunidad en cuanto a la planificación por parte de los promotores de la recreación.

En la pregunta # 2 relacionada con la propaganda y divulgación que se realiza al programa de actividades físico-recreativas, 39 que representan el 95% de los encuestados refiere que están satisfechos y solo 2 para un 5% refiere que están insatisfechos.

En la preguntas # 3 que aborda lo relacionado a la frecuencia en que realizan el programa de actividades físico-recreativas, 38 para un 93% plantean que están satisfechos con las frecuencias con que se realizan las actividades físico-recreativas y solo 3 de los encuestados para un 7 % están insatisfechos.

**Tabla # 7.** Resultados de las preguntas anteriores en por cientos.

Encuestados 41	Preguntas	Satisfechos	%	Insatisfechos	%
	1	38	93	3	7
	2	39	95	2	5
	3	38	93	3	7

En la pregunta # 4 refieren que las actividades de mayor aceptación son: juegos con pelota, el ciclismo popular, las actividades culturales, las excursiones y los festivales deportivos recreativos ya que es una actividad que por tener sus propias características encierra un sin números de actividades que se desarrollan al mismo tiempo y las de menor aceptación fueron las competencias de volantes.

Se puede decir que el programa de actividades físico-recreativas aplicado ha creado una expectativa positiva en ellos ya que se sienten motivados, reflejando su satisfacción. Se ha logrado una mayor incorporación de los adolescentes de la circunscripción # 134 y demás habitantes del consejo popular a las actividades físico-recreativas, las que se están desarrollando con buena frecuencia.

### Valoración de la utilidad de la propuesta.

La efectividad de la propuesta se materializa con los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados, donde se observan resultados favorables en cada uno de los indicadores de forma progresiva a su ejecución, independientemente a ello el autor procedió a la aplicación de la prueba de dícima de diferencias de proporciones considerando para ello los resultados obtenidos en los dos momentos de materialización de la observación (antes y después de la aplicación del plan de actividades) y teniendo en cuenta los 4 indicadores establecidos y considerando los resultados que son contemplados dentro de la categoría de bien. Estos resultados se ven reflejados en la siguiente tabla:

Indicadores	Diagnóstico inicial	Diagnóstico final	P	Nivel de significación
Idoneidad del lugar	25	75	0,0000	Altamente Significativa
Participación en las actividades	0	100	0,0000	Altamente Significativa
Calidad	0	100	0,0000	Altamente Significativa
Aceptación	25	75	0,0000	Altamente Significativa

Para los niveles de significación  $\alpha = 0,05$  y  $\alpha = 0,01$  existen diferencias muy significativas al comparar el valor de  $P = 0,0000$  con dichos valores de alfa.

### **Conclusiones del capítulo III.**

- 1 Se elaboró un programa de actividades físico-recreativas teniendo en cuenta los intereses, gustos y preferencias de los adolescentes entre 12 y 15 la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz" años para lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los mismos.



## CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a la ocupación del tiempo libre y la recreación en los adolescentes de 12 y 15 años evidencian la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promuevan la participación de los adolescentes en las actividades.
2. Los adolescentes con edades entre 12-15 años, de la circunscripción # 134 de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz", del municipio Pinar del Río, poseen un espacio considerable de tiempo libre, que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
3. Las actividades físico- recreativas elaboradas, como parte de la programación a ofertar a los adolescentes de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz", parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, propiciando además el desarrollo educativo y cultural, promoviendo el auto desarrollo de estos sobre la base de la flexibilidad y variedad.
4. El programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12 y 15 años de la circunscripción # 134 del reparto "Hermanos Cruz", ha sido aceptado satisfactoriamente por los adolescentes seleccionados, los cuales han experimentado una mayor participación y motivación en las actividades desarrolladas.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar el trabajo con esta línea, por la necesidad vital que posee una correcta ocupación del tiempo libre en los adolescentes.
2. Continuar la propuesta, con sus particularidades a otras circunscripciones dentro del consejo popular, para hacer de la recreación un proceso cada vez más participativo, con el fin de seguir enriqueciendo este programa de actividades para satisfacer la mayor cantidad de necesidades recreativas de la población

## BIBLIOGRAFÍA

1. AISANUK, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. ANDER-EGG, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
3. ARNOLD, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
4. BALLY, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
6. BENGTTSSON, A. (1992) El juego algo más que Educación Físico. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
7. BLÁZQUEZ, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Físico: las situaciones problema". En Apuntes de educación físico y medicina deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.-( 1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
8. BRANCHER, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. BOULLON, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. BUTLER, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. CAJIGAL, J. M. (1987). Cultura Físico y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
12. \_\_\_\_\_. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
13. CAMERINO FOGUET, O. Y CARTAÑER BALCELLS, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
14. CERVANTES, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
15. COLDEPORTES, FUNLIBRE, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
16. CONTRERAS, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Físico y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.

17. CUENCA, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
18. CUTRERA, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
19. DANFOR, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
20. DAVIS, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
21. DAVILONA, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
22. DIEKERT, J.; KREIS, F. Y H. MUSEL. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
23. DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER (2003) “Documentos rectores de la recreación físico en cuba” La Habana, Editorial Deportes
24. DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
25. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
26. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
27. FRANCH, J. Y MARTINELL, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona.
28. FRAILE ARANDA, A. (1995) “La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación físico” en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
29. FRANCIA, A. Y MARTINEZ, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
30. FERRY, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
31. FLOSDORF Y RIEDER. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
32. FUENTES, NÚÑEZ, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Físico y Deportes.
33. FULLEDA BANDERA, PEDRO (2000) “PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO” La Habana

34. \_\_\_\_\_ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
35. FUNGERMAN, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
36. GABUELSEN, A. Y C. HOLTZER. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
37. GARCÍA ANTOLÍN, ROBERTO J. Y M ARÍA ELENA GARCÍA MONTES.(2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
38. GARCÍA MONTES, MARÍA ELENA. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
39. GARCÍA MONTES, MARÍA ELENA, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
40. GARCÍA, M., HERNÁNDEZ, A. Y SANTANA, O. (1982) “Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
41. GUTEMBERG, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
42. GUTIÉRREZ, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
43. GRUSHIN, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
44. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. Y GALLARDO L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Físico. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
45. HUISINGA, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
46. KRISPSKEEN, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
47. KOTRONITSKI, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
48. LALOUP, J. Y OTROS. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.

49. LISTELLO, A. Y OTROS. (1988). Recreación y Educación Físico Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
50. LORDA, R. (1990). Educación Físico y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
51. LOUGLIN, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
52. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). “Actividades físicos y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas” En: Apunts de Educación Físico. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
53. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación físico en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc
54. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físico alternativas”. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) “Contribución a la crítica a la Economía Política”. Editora Política, La Habana.
55. MIRONENKO, N. S. Y I. T. TVESDOILEBON. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
56. MOREIRA, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
57. MUNNE, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
58. OLIVERAS, R. (1996) “El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias”. Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
59. OSORIO. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
60. PÉREZ SERRANO, G. (1990) “Investigación – acción aplicada al campo educativo”.Editorial Dyckinson, Madrid.
61. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO Y COLABORADORES (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

62. PEROV, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
63. PIERON M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
64. PETRORSKI, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
65. PUIG ROVIRA, J. M. Y TRILLA, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
66. QUINTANA, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
67. RAMOS, RODRÍGUEZ, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicos en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
68. RECURSOS TÉCNICAS - Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
69. RICO, CARLOS A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico - RECREATIVO-ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
70. RODRÍGUEZ, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
71. ROQUE, R. Y V. C. BOBES. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
72. RUIZ, J. M.E. GARCÍA Y I. HERNANDEZ. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
73. SÁNCHEZ M. S. GUERRERO, CABALLERO. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
74. SÁNCHEZ M. S. GUERRERO Y L. CABALLERO. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.

75. TABARES, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
76. THELEN, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
77. VILLAVERDE, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
78. WAICHMAN, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
79. WEBER, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
80. ZAMORA, R. Y M. GARCÍA. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- 81.ÁLVAREZ DE ZAYAS, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
82. ALVAREZ DE ZAYAS, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.



## ANEXO # 1. Guía de observación (Primer momento).

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

### Aspectos Generales:

- A) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_  
B) Día de la Semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_  
C) Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

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



### **ANEXO # 3. Encuesta a los adolescentes.**

#### **Estimados adolescentes:**

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

**Muchas gracias.**

1- ¿Posee usted conocimiento sobre las actividades que se ofertan en tu comunidad?

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

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

3-Se realizan las actividades antes mencionadas:

Semanal \_\_\_\_\_

• Mensual \_\_\_\_\_

• Ocasional \_\_\_\_\_

4- De las actividades que a continuación mencionamos. ¿ Cuáles prefieres realizar?

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>41</b>	Torneos deportivos		
	Festivales deportivo recreativos		
	Juegos tradicionales		
	Planes de la Calle		
	Actividades socio culturales		

5- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?

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

---- Bueno

-----Regular

----Malo.

**ANEXO # 4 Entrevista a informantes claves.( Director escuela comunitaria y promotor de recreación).**

**Objetivo:** Determinar el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: \_\_\_\_\_

Años de experiencia laboral: \_\_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

- 1- Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.
- 2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan y orientan el trabajo de los profesores de recreación.
- 3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su combinado deportivo en las actividades físico-recreativas con los adolescentes?
- 4- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?
- 5-¿Comente sobre las relaciones del combinado deportivo con entidades, dirigentes del consejo popular y miembros de la comunidad?
- 6-¿Considera usted necesario la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 12 y15 años en la comunidad? Justifique.

**ANEXO # 5. Guía de la entrevista. (Delegado de la circunscripción y presidentes de CDR).**

Función: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su consejo popular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ ARGUMENTE \_\_\_\_\_

3-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal \_\_\_ Mensual \_\_\_ Quincenal \_\_\_ Ocasional \_\_\_ No se realizan \_\_\_

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

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicos, culturales o recreativas pasivas.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **ANEXO # 6. Guía de observación (Segundo momento).**

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

### **Aspectos Generales:**

- A) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_
- B) Día de la Semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_
- C) Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

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

## **ANEXO # 7. Encuesta de satisfacción a los adolescentes.**

Tiene como objetivo determinar el estado de satisfacción que tienen los adolescentes sobre las actividades físico-recreativas donde pueden aportar valiosas informaciones si respondes sinceramente cada pregunta.                      Agradecemos tu colaboración.

1. Con el programa de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción te encuentras :

\_\_\_ Satisfecho  
\_\_\_ Insatisfecho

2. Con la propaganda y divulgación con que se realiza el programa de actividades físico-recreativas estás:

\_\_\_ Satisfecho  
\_\_\_ Insatisfecho

- 3 Con la frecuencia en que se realiza el programa de actividades físico-recreativas te sientes:

\_\_\_ Satisfecho  
\_\_\_ Insatisfecho

4. Mencione las actividades que teniendo en cuenta su preferencia usted más participó y en las que menos lo hizo.



**Anexo# 8 Prueba de docima de proporciones.**

<b>Indicadores</b>	<b>Diagnóstico inicial</b>	<b>Diagnóstico final</b>	<b>P</b>	<b>Nivel de significación</b>
Idoneidad del lugar				
Participación en las actividades				
Calidad				
Aceptación				