

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Manuel Fajardo

Facultad de Cultura Física

Nancy Uranga Romagoza

Pinar del Río

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÀSTER EN ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

Título: Plan de actividades Físico-Recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 - 15) años de la Circunscripción # 31 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Autor: Lic. Yankiel Friol Alvarez

Tutor: MSC Salvador E. González Armas

Consultante: MSC María del Carmen Corbo Rodríguez

Pinar del Río 2011
Año 53 de la Revolución

¿Quien se atreverá a poner limite al ingenio de los hombres?

Galileo Galilei

Agradecimientos:

A mi profesor y entrenador Ernesto Santana por su aporte a mi vida intelectual y personal.

Dedicatoria:

A las nuevas generaciones que al igual que a nosotros se nos ha depositado toda la confianza para cuidar y proteger lo que tenemos y obtener nuevas conquistas.

Resumen

Las actividades físico-recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva en sus dimensiones como disciplina y como política de estado.

Las características comunitarias de cada sector se hacen palpables a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria se ha impuesto en la actualidad como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. En tal sentido la investigación que se presenta tiene como objetivo proponer un Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de tal manera que se propicien estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocar cambios en los hábitos, cultura y el intelecto, atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas cuyas insuficiencias fueron detectadas durante la aplicación de diferentes métodos e instrumentos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos, tales como: la observación, encuestas, entrevistas, la estadística descriptiva e inferencial que permitieron además propiciar su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la comunidad para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

Palabras Claves: Recreación, tiempo libre, adolescentes

Índice

Título:	1
Introducción.....	1
Problema Científico:	3
Objeto de estudio.....	3
Campo de Acción	3
Objetivo:	4
Preguntas Científicas:	4
Tareas Científicas:	4
Población.	5
Métodos Empleados.	6
Métodos teóricos	6
Métodos empíricos.	6
Métodos Estadísticos.	7
Estadística descriptiva e inferencial:	7
Métodos sociales:	7
Novedad científica de la investigación.	8
Aporte Teórico de la investigación.	8
Aporte Práctico de la investigación.	8
Capítulo 1 Marco Teórico	9
Introducción	9
1.1- El Tiempo libre como parte del Tiempo Social.	9
1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual.	10
1.1.2- Valor Social y uso del Tiempo libre.....	14
1.1.3- Presupuesto de Tiempo y Tiempo libre.	15
1.2- La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.	16
1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.	18
1.2.2- Las Actividades Físico Recreativas.	18
1.3- La comunidad como entorno para el desarrollo de actividades recreativas.21	
1.3.1- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.	27
1.3.2- Recreación Física en el Consejo Popular.	28
1.4- Manifestación Psicológica de los adolescentes entre 12 a 15 años en la Ocupación del Tiempo libre para su recreación.	30
1.5- La Programación Recreativa.	31
Conclusiones parciales.	33
Capítulo 2 <i>Análisis de los resultados del diagnóstico.</i>	34
Introducción	34
2.1 Caracterización de los adolescentes entre 12 a 15 años.....	34
2.2 Análisis de los resultados del presupuesto de tiempo libre.	35
2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los factores implicados.	38
2.4 Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes entre 12 a 15 años de la comunidad.....	38

2.5 Análisis de los resultados de la observación a las actividades de los adolescentes entre 12 a 15 años de la comunidad en su tiempo libre, dentro de las áreas recreativas.....	41
2.6 Resultados obtenidos luego del análisis documental.	42
2.7 Análisis del fórum comunitario.	43
2.8 Análisis de la técnica de Informantes claves	45
Capítulo 3 Plan de actividades físico-recreativas	48
Introducción	48
3.1 Fundamentación teórica del Plan de actividades	48
3.1.2- Instrumentación y Aplicación del Plan	51
3.2 Presentación del Plan de actividades	51
3.3 Valoración de la Propuesta Planteada.	54
3.3.1 <i>Opinión crítica de los especialistas</i>	57
3.3.2 <i>Valoración Práctica del Plan</i>	58
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES	63
Referencias bibliográficas	
Bibliografía	
Anexos	

Introducción.

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

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

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

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante

como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

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

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

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

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

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas

recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta (Anexo 1) a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también le aplicamos otra encuesta (Anexo 2) a los presidentes de los CDR que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación (Anexo 3) diaria, nos mostraron que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes entre 12 y 15 años de la *Circunscripción # 52, de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular Urbano San Juan y Martínez*, y proponer un plan de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo que se plantea lo siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?.

Objeto de estudio.

El proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años.

Y se trazó lo siguiente

Objetivo:

Implementar un plan 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 # 52, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Para darle solución a esta problemática se trazaron las siguientes

Preguntas Científicas:

- 1) ¿Cuáles son los referentes teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el proceso de la recreación comunitaria?
- 2) ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?
- 3) ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?
- 4) ¿Cuál es la valoración sobre la factibilidad del Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?

Para darle solución a estas preguntas se trazaron las correspondientes

Tareas Científicas:

- 1) Sistematización de los referentes teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el proceso de la recreación comunitaria.
- 2) Realización del diagnóstico sobre el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción #

52, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

- 3) Selección de las actividades físico-recreativas que se pudieran ofertar para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 52, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.
- 4) Determinación de la factibilidad del Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Población.

Para este trabajo tomamos como población los 120 adolescentes entre 12 y 15 años de la *Circunscripción # 52*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Muestra:

La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años con un criterio de selección de 3: 1, equivalente a un 33 % de la población.

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

El diseño muestral es probabilístico, pues todos los adolescentes tuvieron la misma posibilidad de ser escogidos para formar la muestra.

La muestra está clasificada como dependiente, pues está representada por un solo grupo.

El tipo de muestreo es aleatorio simple, sin reposición.

Además utilizaremos como grafica el **Histograma** y el **Diagrama de Inspección**.

Se aplicara una dócima de **Proporción** con el objetivo de conocer las actividades que prefieren realizar en su tiempo libre, para de esta forma encaminar nuestro trabajo a diseñar actividades que cumplan con sus expectativas.

Métodos Empleados.

Métodos teóricos

Análisis y Síntesis: Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los niños.

Histórico lógico: Se pudo conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.

Inducción deducción: En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Trabajo con documentos: Se empleo en la recopilación de información necesaria para el desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades deportivo recreativas en la comunidad.

Métodos empíricos.

Encuesta: Se utilizó para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los niños y adolescentes.

Entrevista: Se utilizó para intercambiar con los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.

Análisis documental: Este método posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

Consulta con especialistas: Se utilizó para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

Observación: Se utilizó para diagnosticar las ofertas deportivas recreativas que disfrutaban los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52 perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, así como el estado actual de la comunidad en estudio.

Experimento: De tipo pre-experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.

Métodos Estadísticos.

Estadística descriptiva e inferencial:

Para el procesamiento de los resultados de la implementación de los métodos e instrumentos empíricos.

Análisis porcentual: Se utiliza para procesar la información obtenida de los métodos empleados.

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó el **Método de Investigación Acción Participación (I.A.P.)** dicho método combina la investigación social, el trabajo educativo y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Métodos sociales:

Estudio de presupuesto de tiempo: con este método se conoció el tiempo libre que tenía la muestra con la que se trabaja facilitando el cumplimiento del objetivo de la investigación.

Consulta a informantes claves: este método nos sirve como herramienta para ajustarnos más a las necesidades de la muestra.

Intervención Acción Participativa: Nos permitió el trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad como agentes activos que permiten determinar sus preferencias recreativas y elaborar de forma unida las actividades deportivas recreativas a poner en práctica en la investigación.

Novedad científica de la investigación.

Está enmarcada en el diseño de un conjunto de actividades físico-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la *Circunscripción # 52*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez,

Aporte Teórico de la investigación.

Obtención de conocimientos relacionados

- La obtención de los conocimientos relativo en correspondencia al trabajo de enseñanza en los adolescentes.
- La creación de las posibilidades para encauzar futuras investigaciones en relación con la temática, la cual permite una mayor sistematización de las teorías existentes con relación al aprendizaje de la formación básica en los adolescentes.

Aporte Práctico de la investigación.

Presentar al presidente del Consejo Popular y a los presidentes de los diferentes CDR, de un conjunto de actividades físico-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la *Circunscripción # 52*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, Pinar del Río.

Capítulo 1 Marco Teórico

Introducción

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1- El Tiempo libre como parte del Tiempo Social.

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

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

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes

que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

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

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

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

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

1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual.

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

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

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

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

Aunque también la utilización del tiempo libre se encuentra vinculado el desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias,” el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38).

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres,

caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

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

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

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

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

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

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

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

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

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en como la emprende el individuo ya que es el quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

1.1.2- Valor Social y uso del Tiempo libre.

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

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

regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

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

1.1.3- Presupuesto de Tiempo y Tiempo libre.

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

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

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías

de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales entre otras, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

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

1.2- La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Analizando conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general mas amplia.

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

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

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

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut(1966) plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

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

1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.

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

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

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

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

1.2.2- Las Actividades Físico Recreativas.

Cuando se habla de recreación no se puede separar de las actividades físico deportivas-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

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

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

No se puede olvidar que las prácticas físico recreativas, son experiencias sociales que se desarrollan en la sociedad; ellas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas.

Se puede expresar que la Recreación física: es el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

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

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

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la

Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

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

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

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

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de 3333movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento, el hombre trata de

satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

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

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

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

1.3- La comunidad como entorno para el desarrollo de actividades recreativas.

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

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

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

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

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

Características típicas del concepto de comunidad:

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

- ❖ Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
- ❖ Carácter histórico y dinámico.
- ❖ Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad
- ❖ Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez que generadores, de esa cultura.
- ❖ Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
- ❖ Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.
- ❖ Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

Clasificación de comunidad:

- * Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- * Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- * Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

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

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

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

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

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

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

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

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

Elementos externos: Son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

- 🎨 **Tamaño del grupo:** En este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy

numerosos se dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.

- ✚ **Edad de los miembros:** Esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- ✚ **Liga de reuniones:** Es el lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- ✚ **Contexto del grupo:** Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Son los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

- ✚ **El objetivo del grupo:** Este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.
- ✚ **Las Normas del grupo:** Esta ayuda a percibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
- ✚ **Cohesión del grupo:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, consientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y

sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

✚ **Líderes del grupo:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formal coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

1. **Líderes Inspiradores:** Estimulan la acción de los demás.
2. **Líderes Ejecutores:** Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
3. **Líderes Autoritario:** Deciden según sus criterios.
4. **Líderes Democráticos:** Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
5. **Líderes Universales:** Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
6. **Líderes Situacionales:** El que inspira confianza por su destreza al accionar e determinadas situaciones.
7. **Líderes Dirigentes:** Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía confianza en sus fuerzas, alto desarrollo fisicotécnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.
8. **Líder emocional:** Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al

establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo

Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones, estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

1.3.1- Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.

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

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

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

aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes entre 11 - 15 años, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes entre 12 a 15 años de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

1.3.2- Recreación Física en el Consejo Popular.

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

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes entre 11 - 15 años. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada

individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

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

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

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

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

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

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

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

1.4- Manifestación Psicológica de los adolescentes entre 12 y 15 años en la Ocupación del Tiempo libre para su recreación.

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes entre 12 a 15 años para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

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

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente

analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes entre 12 y 15 años) mantengan un buen estado de salud física y mental.

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

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

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

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

1.5- La Programación Recreativa.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La programación recreativa deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico, 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.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biopsicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de una programación se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Lo más importante dentro de la programación recreativa es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta programación es realizarla con los adolescentes y no para el adolescente por lo que queda claro que esta propuesta de programación sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismo y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que la programación vuelve a los adolescente una vez confeccionada garantizando así una correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

Por lo que se asume que una programación debe ser lo más abarcadora posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes entre 12 y 15 años ampliando los intereses de los mismos y orientándolo a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal. El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Conclusiones parciales.

1. En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativas, comunidad, características psicológicas de los adolescentes entre 12 y 15 años y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume o propone a partir del estudio bibliográfico.
2. La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar una programación para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años del Consejo Popular “10 de Octubre”, que contribuya a la formación de valores desde una recreación sana.
3. En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

Capítulo 2 Análisis de los resultados del diagnóstico

Introducción

Los presupuestos teóricos sistematizados en el apartado anterior condicionan las posibilidades de valorar la situación actual sobre la ocupación del tiempo libre en una población determinada, con juicios sustentados sobre los principales preceptos a tener en cuenta para su adecuado aprovechamiento.

En el presente capítulo se presentan los análisis de los resultados de las diferentes técnicas y métodos de investigación con que se realizó el estudio exploratorio del cual se derivó el problema científico planteado en la misma.

2.1 Caracterización de los adolescentes entre 12 y 15 años

El municipio San Juan y Martínez se encuentra en la parte occidental de la provincia, cuenta con una población de 47266 habitantes, con una extensión territorial de 330.5 kilómetros cuadrados. El consejo popular "San Juan y Martínez" tiene una extensión de 409 Km. cuadrados, lo que lo hace ser el más grande del municipio, colinda por el norte con Lagunilla, oeste con Campo Hermoso tiene una cantidad aproximada de 15 436 habitantes. En este consejo hay 16 Bodegas, 9 Carnicerías, 8 Placitas y varios Organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- Dirección Municipal de Trabajo.
- Empresa de Comercio.
- Empresa de Materias Primas.
- Comité Municipal de la UJC.
- Comité Municipal del PCC
- Recursos Hidráulicos.
- Mantenimiento Vial.
- Flora y Faunas.
- Hospital.
- Poder Popular Municipal.
- CDR Municipal.

- CTC Municipal.
- Dirección Municipal de Cultura
- Unidad Municipal de la PNR.

Además de poseer 13 Consultorios Médicos para la población, 3 de tipo 1 y 10 de tipo 2. Los principales problemas de este consejo están relacionados con la vivienda, la urbanización (carreteras en mal estado), el alumbrado público y una crítica situación con el agua, la cual está dada fundamentalmente en que los núcleos que están cerca de la presa no reciben agua potable sino directo de la presa. Este consejo popular consta de 114 CDR, 15 zonas y 18 núcleos zonales, además de poseer 14 Circunscripciones, dentro de estas esta la *Circunscripción # 52*, la cual es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 86 adolescente, sus principales obras sociales son: 2 Bodegas, 1 Placita, 1 Carnicería y 5 Consultorios. Los adolescentes de esta Circunscripción al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños **grupos** donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. “La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud”.

2.2 Análisis de los resultados del presupuesto de tiempo libre.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo, realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar que en la distribución de este, como promedio los adolescentes entre 12 y 15 años dedican los días entre semana al cumplimiento de obligaciones o deberes escolares rubros o actividades globales. Llama la

atención el bajo tiempo que emplean en la transportación 40 minutos, lo cual está dado porque los centros fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), están localizados relativamente cerca de sus hogares, por lo cual no dependen de medios de transporte. Resalta el tiempo dedicado a las reuniones con los compañeros del barrio y amistades de la escuela, lo cual concuerda con las teorías que hablan acerca de la importancia que en estas edades se le confiere a la opinión de los amigos, la que se priorizará por encima de la de los padres y la del profesor, tal propensión además debe ser tomada muy en consideración a la hora de organizar actividades tanto en el orden recreativo, como productivo. De lo cual se infiere que el tiempo de ocio como también se le suele llamar al tiempo libre, sea abundante para los adolescentes entre 12 y 15 años consultados para esta investigación, lo que se debe considerar como una fortaleza en cuanto a las oportunidades que tales fenómenos ofrecen para fomentar actividades físico-recreativas de grupo.

Gran parte del tiempo empleado luego de las obligaciones escolares y las vitales, es el de ver televisión y escuchar músicaailable.

Una cuestión verdaderamente interesante se muestra en el tiempo dedicado a realizar actividades deportivas-recreativas.

Luego de haber analizado el presupuesto de tiempo libre se pudo comprobar además que existe una tendencia elevada en los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra de esta investigación a la realización de actividades de forma independiente, no propiciando un desarrollo social integrado, además de la no utilización de actividades físicas recreativas para ocupar de forma sana su tiempo libre, si no que se utilizan en buena medida , actividades pasivas como ver televisión, conversar, juegos de mesa , entre otras del mismo tipo.

Tabla # 1 Resultado del estudio del presupuesto de tiempo libre

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
40	Trabajo o Estudio	6:40
	Transportación	1:00
	Necesidades Biofisiológicas	9:50
	Tareas Domésticas	1:00
	Actividades de Compromiso Social	0:00
	Tiempo Libre	6.00

Actividades que con mayor frecuencia realizan los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra en su tiempo libre.

Tabla # 2 Resultado del estudio de las actividades del tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Ver Televisión	1:30
	Ir a fiestas	0:30
	Escuchar música	0:30
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:00
	OTRAS	0:32
	TOTAL	6:00

2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los factores implicados.

La entrevista realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular, arrojó información complementarias, relacionadas con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

Aun existiendo áreas 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.

No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

Los factores implicados mencionan que las actividades planificadas se realizan con una frecuencia semestral, lo cual corrobora la ineffectividad de las mismas, subutilizando el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años.

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

Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes entre 12 y 15 años ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.4 Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes entre 12 y 15 años de la comunidad.

La encuesta fue aplicada al grupo de adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra de esta investigación, con el objetivo de conocer sus

necesidades e intereses relacionados con la ocupación del tiempo libre a través de la realización de actividades físico recreativas. La encuesta fue estructurada con preguntas cerradas, su formato aparece en el (anexo numero 1) y los resultados obtenidos se muestran a continuación.

La pregunta numero uno hace referencia a las actividades más apropiadas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años , 26 para un 65% plantean que son las relacionadas con la práctica de deportes, lo cual reafirma la necesidad de ofertar dichas actividades.

La pregunta número dos aborda la frecuencia con la cual estos adolescentes entre 12 y 15 años practican deportes, 29 para un 74 % plantean que solamente los fines de semana. Lo cual está determinado por la no planificación de este tipo de actividades con una frecuencia más elevada, afianzando el criterio de no tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes entre 12 y 15 años en cuestión al momento de realizan la programación recreativa que va dirigida a ellos.

La tercera pregunta del cuestionario se refiere a la motivación de los adolescentes entre 12 y 15 años hacia la práctica de deportes, la repuesta más significativa fue si, manifestada por 35 adolescentes entre 12 y 15 años, lo cual representa un 88%. Teniendo en cuenta los criterios arrojadas, se deduce que en las actividades a planificar en la programación basada en intereses y necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años, deben predominar las actividades de este tipo, para efectivamente contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra de esta investigación.

La cuarta pregunta se refiere específicamente a los deportes que prefieren, mostrando además el orden de preferencia de los mismos, en este caso los deportes mencionados fueron, en primer lugar béisbol, segundo lugar fútbol, voleibol, atletismo y ajedrez. La respuesta muestra que las actividades predominantes en la programación a elaborar deberán tener como base estos deportes para lograr masividad en la realización de las mismas, ocupando de manera más efectiva el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra de esta investigación.

La quinta pregunta se refiere a la realización de actividades físicas en la comunidad, los 40 adolescentes entre 12 y 15 años para un 100% de la muestra mencionan que sí, pero estas se realizan de forma muy ocasionales, muy pocas veces. Esto reafirma la necesidad de crear actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la zona.

La sexta pregunta se refiere a la conformidad de los adolescentes entre 12 y 15 años con relación a las actividades que estos realizan en la actualidad, 35 para un 88%, plantean que no están conformes con ellas, plantean además que son muy escasas y no tiene en cuenta sus gustos y preferencias.

En sentido general, las deficiencias detectadas a través de la aplicación de la encuesta a adolescentes entre 12 y 15 años refleja la necesidad de implementar una nueva programación de actividades físicas recreativas que tengan como base las necesidades, motivaciones e intereses del grupo en cuestión, para tributar a una mejor ocupación del tiempo libre de los mismos.

Tabla # 3 Resultado de la encuesta a los adolescentes de la comunidad en estudio.

Preguntas	Tendencias	%
1. Actividades más apropiadas.	Práctica de deportes	65
2. Frecuencia de actividades deportivas.	Solamente los fines de semana	74
3. Motivación de los adolescentes entre 12 y 15 años hacia la práctica de deportes	Si	88
4. Deportes que prefieren.	Béisbol, fútbol, Voleibol, atletismo y ajedrez.	100
5. Realización de actividades físicas en la comunidad.	Se realizan de forma muy ocasionales, muy pocas veces.	100
6. Conformidad de los adolescentes entre 12 y 15 años con relación a las actividades que realizan	No están conformes	88

2.5 Análisis de los resultados de la observación a las actividades de los adolescentes entre 12 y 15 años de la comunidad en su tiempo libre, dentro de las áreas recreativas.

Después aplicar la observación a 5 actividades organizadas para los adolescentes entre 12 y 15 años en el Consejo Popular, en el período Marzo- Diciembre de 2010, se constató que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes entre 12 y 15 años, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo Popular de fútbol, en las instalaciones de los edificios, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Como refleja en la tabla, la idoneidad del lugar se puede constatar que es adecuada pues reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades. Sin embargo la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las cinco actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseían una preparación aceptable pero unido a la carencia de medios en el aspecto anterior

hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adolescentes entre 12 y 15 años en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de motivación y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una evaluación de regular en cuatro de las actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

Tabla # 4 Resultados de las observaciones a las actividades recreativas primer momento.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	1	20	3	60	1	20
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	2	40	3	60
	Preparación y desarrollo de los promotores	1	20	2	40	2	40
	Comportamiento de los adolescentes entre 12 – 15 años	1	20	2	40	2	40
	Resultados de la actividad	-	-	3	60	2	40

2.6 Resultados obtenidos luego del análisis documental.

El combinado deportivo en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en San Juan. 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 él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes entre 12 y 15 años.

Como otra deficiencia significativa detectada a través de este instrumento podemos mencionar que las actividades se planifican con una baja frecuencia, lo cual no se corresponde con los intereses de los habitantes de la comunidad a los que va dirigido.

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

Las actividades están orientadas en un solo sentido, no cumpliendo con los objetivos fundamentales de la ocupación del tiempo libre que se oriente en tres dimensiones fundamentales, educativas, físicas y sociales, las cuales contribuyen al desarrollo integral de los adolescentes entre 12 y 15 años como seres biopsicosociales.

2.7 Análisis del fórum comunitario.

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada, la

objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes entre 12 y 15 años, 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 entre 12 y 15 años. 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.

Durante la aplicación del fórum comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los padres de los adolescentes entre 12 y 15 años que constituyen nuestra muestra y los propios adolescentes entre 12 y 15 años para llevar a vías de hecho un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra de esta investigación, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para una mejor ocupación del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas del consejo popular para el trabajo con estos adolescentes entre 12 y 15 años, la vinculación de las familias y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como: Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar, mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades, creación de medios recreativos, dirección de la actividad.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 52

de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

2.8 Análisis de la técnica de Informantes claves

Para aplicar esta técnica se incluyen: al Director del combinado deportivo, los promotores de recreación y líderes no formales que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR; FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

En entrevista al director del combinado deportivo y a los promotores de recreación del propio combinado, 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 entre 12 y 15 años, 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 los profesores 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 física 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 entre 12 y 15 años, 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 desarrollo.

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 entre 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.

Capítulo 3 Plan de actividades físico-recreativas

Introducción

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes entre 12 y 15 años para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes entre 12 y 15 años, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

La propuesta tiene como intención reforzar los conocimientos que los adolescentes entre 12 y 15 años adquieren como parte de su plan de estudio en la secundaria básica, en correspondencia con su edad, y fomentar los sentimientos de identidad a su comunidad.

3.1 Fundamentación teórica del Plan de actividades

Antes de proceder a la presentación del Plan de actividades se hace imprescindible enunciar una serie de preceptos que se han tenido en cuenta a la hora de su concepción.

Andrés E. Miguel (1996) conceptualiza el Plan como: La gestión materializada en un documento, con el cual se proponen acciones concretas que buscan conducir el futuro hacia propósitos predeterminados. Es un documento donde se indican las alternativas de solución a determinados problemas de la sociedad y la forma de llevarlo a cabo determinando las actividades prioritarias y asignando recursos, tiempos y responsables a cada una de ellas.

El contenido básico de un Plan es: Justificación del Plan, Visión del Plan, Diagnóstico, Prospectiva, Objetivos, Estrategias, Políticas, Programas y Proyectos del Plan.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto.

El autor de esta obra asume, que un plan no es otra cosa que una proyección coherente a las metas e instrumentos que tiene como fin orientar una actividad humana en cierta dirección anticipada.

Aldo Pérez (2003) asume que un plan de actividades psicoprofilácticas debe comprender las características del grupo objeto de investigación y que este debe contener los siguientes enfoques, de modo que transparente equilibrio e integralidad, no debiéndose emplear un solo camino, sino la combinación de ellos:

1. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
2. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellos ejercicios o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan los ejercicios novedosos.
3. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de entrevistas y pruebas, se obtienen datos sobre los ejercicios que estas deseen realizar.
4. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales esto genera un plan de ejercicios uniformes dentro de un marco sumamente limitado.
5. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades psicoprofilácticas este debe

contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de las embarazadas, habrá que seleccionar aquellos ejercicios mejores aceptados.

Clasificación del plan:

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1-Según la temporalidad, pueden ser:

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

2. Según la edad de los participantes

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

3. Según su utilización

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

Luego de argumentados estos preceptos, se impone definir los enfoques que se asumen como factibles para esta investigación, así como la clasificación, de acuerdo a las demandas detectadas en el estudio diagnóstico.

Los enfoques asumidos aquí fueron en lo fundamental:

Enfoque de Opinión y Deseos: basando la proyección a partir de los gustos y preferencias de la población estudiada.

Enfoque de Actualidad: se proponen los ejercicios y juegos tienen mayor aceptación dentro de los que se conocen por los clientes, en este caso, los miembros del grupo etario estudiado.

El plan está concebido para los jóvenes, de uso constante y que tenga una vigencia de un año pero de modo flexible, o sea factible de modificaciones y perfeccionamiento constante.

3.1.2- Instrumentación y Aplicación del Plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrolle, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio de los metodólogos, instructores, enfermeras, médico, quienes ponen en práctica su capacidad.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo encargado de aplicar el plan. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran los ejercicios que constituyen el contenido del plan.

3.2 Presentación del Plan de actividades

El plan cuenta con un total de 9 actividades, todas ellas factibles de aplicar de acuerdo a las condiciones del territorio y a las demandas de los jóvenes para los que van destinados. El horario, lugar de realización y la frecuencia semanal tienen en cuenta el tiempo libre disponible de los clientes, así como sus posibilidades psicomotrices, de acuerdo a los planteamientos teóricos sistematizados en el primer capítulo de este informe de investigación.

Tabla # 5 Plan de actividades físico-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 – 15 años

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	X			Semestral
2	Ciclismo Popular.	Circunscripción	X			Mensual
3	Torneos de béisbol	Estadio de pelota	x	x		Mensual
4	Campeonato de fútbol.	Área de fútbol de la pista.	X	x		Mensual
5	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones o terrenos.	X	x		Semanal
6	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	X	x		Semanal
7	Festival de objetos volantes. (Lanzamientos de discos, empinar cometas, etc.)	Instalaciones y áreas asequibles	X	x		Semanal
8	Juegos de Dominó y de mesas	Parque y zonas aledañas	X	x		Diarios
9	Música grabada y competencia de baile.	Áreas de la circunscripción.		x	x	Mensual

Indicaciones metodológicas para la aplicación de el conjunto de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

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

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

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

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

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

Explicación de cada actividad que se encuentra en el Plan:

Objetivo general: Ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción 52 en la Comunidad perteneciente al consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez con actividades físico-recreativas acordes a sus preferencias y gustos.

Maratón Popular:

Objetivo: Fomentar el redimensionamiento de la voluntad de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción 52 en la Comunidad perteneciente al consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez para enfrentar tareas de larga duración mediante carrera o la caminata de 3 o 5 Km. a ritmo moderado posibilitando una influencia favorable sobre el sistema cardiovascular y respiratorio.

Esta actividad se desarrollará en un circuito que conforme una gran parte de la comunidad constará con varios puntos de hidratación y con personal especializado encargado de llevar el control de los participantes y de las vueltas.

Ciclismo Popular

Objetivo: Potenciar el desarrollo muscular de los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción 52 en la Comunidad perteneciente al consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, con distintas formas del ciclismo pero con bicicletas de paseo.

La actividad podrá realizarse de forma competitiva en distancias cortas, medias o de larga duración, festivales de habilidades con bicicletas pequeñas. También puede realizarse en forma turística, organizando un recorrido que implique los lugares más importantes desde el punto de vista histórico y cultural del concejo popular. En cada caso se deberá establecer las coordinaciones necesarias con el MININT y las demás organizaciones políticas y de masas, de la propia comunidad, en los casos en que esta sea concebida como una actividad competitiva sana entre los jóvenes y adolescente, los premios se darán de acuerdo a la disponibilidad material existente (artículos artesanales elaborados en el propio barrio). A los participantes se les deberá instruir debidamente antes de la salida, sobre el recorrido y tanto la línea de partida como la de llegada se dispondrán de forma tal que sean bien visibles. En lo posible es preciso disponer de personal médico y paramédico como apoyo de auxilio por circunstancias no deseadas, pero muchas veces inevitables.

La forma más recomendable de realizar las actividades, es en dúo o en equipos, de modo que se influya en el colectivismo.

Todos estos aspectos pueden ser aplicables al Maratón popular.

Los Torneos de béisbol, Campeonato de fútbol, los. Campeonatos de Voleibol y Juegos de Dominó y de mesas

Objetivo: Enfatizar en el desarrollo armónico estatural de los adolescentes al tiempo que muestran compañerismo, patriotismo y valentía así como perfeccionamiento de habilidades motrices básicas y específicas y deportivas.

Este tipo de actividades precisan de una organización superior, de modo que permita mantener la motivación por estas. Tal y como se planteó referente al ciclismo popular con respecto a los premios, aquí también estos serán garantizados a partir del aporte de la propia población de dentro de la comunidad, lo cual contribuirá al fomento de la unidad y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Festival de objetos volantes. (Lanzamientos de discos, empujar cometas, etc.)

Objetivo: Fomentar la laboriosidad por medio de la confección artesanal de los objetos voladores

Se harán exhibiciones y hasta se podrá competir siguiendo los patrones fundamentales señalados para las actividades anteriores. Se deberá tener en cuenta el área donde volaran estos objetos, principalmente lejos de los cables eléctricos para evitar accidentes. Debe haber dos formas de competir, en belleza y autenticidad y la otra forma será dominio a la hora del vuelo del objeto. Los premios serán de la misma forma que en las demás actividades.

Música grabada y competencia de baile

Objetivo: fortalecer el patriotismo a partir de la retroalimentación de tradiciones culturales.

Valoración de la factibilidad del Plan.

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuales poseen más de 10 años de experiencia en la actividad, por lo que sus opiniones se deben tomar en cuenta por su valor avalado por la experiencia práctica como criterio valorativo de la verdad.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del plan de actividades físico recreativas. La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes elementos: (ver anexo # 6).

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en Recreación.
- 10 años o más.
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, constata la factibilidad del plan de actividades ya que la primera referencia o pregunta, la totalidad de los especialistas, reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Relacionado con la segunda pregunta del cuestionario, cuatro de los especialistas, lo que representa el 80% del total, aceptan que las actividades que están contenidas en el plan son bastante adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario por los adolescentes de estas edades, solo uno de ellos agrega que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones y considera oportuno incluir otros juegos que no están contenidos en el plan.

En la tercera pregunta el 100% de ellos consideran que su fácil aplicación, ejecución y su integridad, logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes.

Los cinco especialistas refieren también la viabilidad de este plan de actividades físico-recreativas como bien anuncia la cuarta pregunta de la encuesta referente esta a las opiniones acerca de si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe poseer un plan, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando tres de ellos, que representan el 60%, que todo plan de actividades debe considerar un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuáles son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo.

De todos estos criterios vertidos por los especialistas consultados se infiere que el Plan de actividades físico-recreativas es factible, pero merece aún continuar observando determinados puntos para su posterior perfeccionamiento.

3.3.1 Opinión crítica de los especialistas.

Se consultaron a 9 especialistas, de ellos: 4 metodólogos de recreación (3 provinciales y 1 municipal), 3 promotores de recreación y 2 profesores de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, todos con una experiencia que oscila en un rango de 10 a 20 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios en correspondencia con las particularidades de los mismos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo libre y la recreación en el marco del

trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, o cual contribuye no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etario seleccionado en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, se plantean soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adolescentes entre 12 y 15 años y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las misma por lo que se logra con el plan su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que el plan de actividades tributa a la flexibilidad, dinamismo, colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

Lo novedoso se constata, según la opinión de estos especialistas, en el hecho de reconocer el carácter integrador que le distingue, no solo de habilidades motoras o capacidades físicas sino al autodesarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores, lo cual hasta ahora no sucede con frecuencia y mucho menos, de forma específica para los adolescentes entre 12 y 15 años, visto en una programación anterior contribuyendo.

La misma es factible, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los adolescentes entre 12 y 15 años.

3.3.2 Valoración Práctica del Plan.

Una vez validado, por el grupo de Especialistas, el Plan propuesto, se procedió a la valoración de su implementación práctica en el Circunscripción. 52, de la

Comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez., la que se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad.

En correspondencia con ello, durante un período de dos meses (Octubre- Noviembre de 2010) se han instrumentado diferentes actividades de la propuesta, experimentándose un alto nivel de participación, fundamentalmente del los adolescentes entre 12 y 15 años que conforman la muestra. A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento (Encuesta) a la muestra seleccionada para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación de ellos por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación:

Se realizó una encuesta a los 40 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físico recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes la cuál arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre 12 y 15 años, de ellos 22 son del sexo masculino y 18 del sexo femenino, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físico recreativas que contribuya a la mejor ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción ,de los cuales 30 dijeron que si para un 74% y 10 dijeron que no para un 26%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físico recreativas que se están ofertando, 34 plantean que conocen de estas actividades para un 84% y 6 plantean que no para un 16% ,el inciso a-) se refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como Jugo de damas , dominó , fútbol, baloncesto (trío), acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 40 encuestados 38 plantean que si para un 94% y,2 plantearon que no para 6%. La quinta pregunta se refiere si estas actividades han sido de su agrado, de los 40 encuestados respondieron todas 34 para un 84%, algunas 4 para un 10%, y ninguna 2 para un 6%. La sexta

pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas:

Dominó y el fútbol y las que menos le han gustado el ajedrez y el baloncesto. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades físico recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

Tabla # 6 Resultado de las observaciones a las actividades recreativas. Segundo momento.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	4	80	1	20	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	2	40	3	60	-	-
	Preparación y desarrollo de los promotores	3	60	2	40	-	-
	Comportamiento de los adolescentes entre 12 – 15 años	4	80	1	20	-	-
	Resultados de la actividad	3	60	2	40	-	-

Se realizaron 5 observaciones al igual que al inicio donde los aspectos observados fueron los mismos; se comparó el nivel de comportamiento de los elementos que estaban evaluados de mal, el resultado final fue el siguiente:

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en el primer momento de la investigación, al aplicarse la dócima de diferencia de proporciones se aprecia de modo general un salto positivo de la segunda, con respecto a la

primera existiendo diferencia altamente significativa en los resultados de los elementos evaluados de bien y mal en una y otra respectivamente tal y como se puede apreciar en la tabla # 6.

Tabla # 7 Resultados de la Dócima de Diferencia de Proporciones

Observación	Evaluación de elementos	Prueba inicial	Prueba final	Valor de (P)	Significación
	Bien	2/10%	12/60%	0.0020	Altamente significativa
	Regular	9/45%	8/40%	0.7508	No existe
	Mal	9/45%	0/0%	0.0016	Altamente significativa

En la tabla anterior da evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del plan de actividades. Debido a que la dócima de diferencia de proporción después que se realizan los resultados de la segunda observación (tabla # 6) se comprueba la factibilidad del plan ya que da altamente significativa.

Conclusiones

- 1) La sistematización de los referentes teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años en el proceso de la recreación comunitaria, permitió considerar la importancia de planificar actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en base una gran variabilidad de ofertas acordes con las condiciones materiales y motrices funcionales, las preferencias y los gustos.
- 2) El diagnóstico sobre el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez constata que hay insuficiencias en cuanto a la asistencia y motivación por la poca variabilidad de las ofertas recreativas acordes con los gustos y preferencias.
- 3) A partir de los referentes teóricos y los datos del diagnóstico se elaboró un Plan de actividades físico-recreativas rico en variabilidad de ofertas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez en Pinar del Río.
- 4) La valoración sobre la factibilidad del Plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 52, del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez en Pinar del Río corroboró que esta es aplicable y útil lo cual se constata por la opinión de los especialistas y la dódima de proporción.

RECOMENDACIONES

1. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en el mejor aprovechamiento del tiempo libre.
2. Mantener actualizado el plan de actividades elaborado de manera que siempre se corresponda con las necesidades e intereses de los jóvenes motivo de la investigación.

Bibliografía

1. Daltel W. (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976-136p
2. Garcia C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares".
3. Lares, A. (1966) "Recreación del Tiempo Libre" Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación
4. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
5. Moreira,R(1979)". La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga
6. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana editorial Ciencias Sociales.
7. Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana" México, D. F. 1997.
8. Valdés, Y. "El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la
9. Población cubana", La Habana.
- 10.Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997.
- 11.CD de la Maestría.
- 12.Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- 13.Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
- 14.Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
- 15.Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.

16. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
17. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
18. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. La Habana. Cuba.
19. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario.
20. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
21. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable.
22. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
23. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
24. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias
25. Sociales, La Habana.
26. Grushin, O (1996) "Tiempo Libre y Desarrollo Social" Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica
27. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001.) Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio)
28. Ángela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE

Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia.
<http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>

29. Arias H. (1995) La Comunidad y su Estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
30. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
31. Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia.
32. Averov Riuz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
33. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
34. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.
35. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones Cardiovasculares al Ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
36. Brikina, A. T. y otros: Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1998.
37. Buzón F y otros. Actividades Gimnásticas Deportivas en Cuba. La Habana. Editorial Científico Técnica, 1988. Barrbani Cairo, J.R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España editorial Barcelona.
38. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
39. Cañarte, A. y Col. La salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida. Folleto Dpto. de Educación Física. - Pinar del Río.

40. Colectivo de Autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación, Material Referativo. La Habana.
41. Colectivo de Autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación, Material Referativo. La Habana.
42. Colectivo de Autores. Manual del Profesor de Educación Física I. Dpto. Nacional de Educación Física INDER. 1996
43. Colectivo de Autores. Manuel del Instructor de Ejercicios Físicos para el Deporte Popular, Ediciones Deportivas, Berlín, 1964.
44. Colectivo de Autores. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria y Secundaria Básica. Dirección Nacional de Educación Física 2001.
45. Colectivo de Autores. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
46. Colectivo de Autores (1999) Temáticas Gerenciales Cubanas. Ciudad de la Habana, Cuba.
47. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio". La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002.
48. Cuadernos de Cooperación para el desarrollo. 2003. 128h. Centro de Cooperación al Desarrollo. Universidad politécnica de Valencia.
49. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. ISCF (PR).
50. Club Atlético Estudiantes de Paraná. Los beneficios de una cancha sintética de Hockey sobre Césped. Internet.
51. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones Metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER.
52. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p. 2498.

53. Dirección Nacional Recreación del INDER (2000 -2003). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, Cuba.
54. Enciclopedia Encarta 2008.
55. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
56. Folleto. Formato PCTC. 2007. Material en soporte magnético.
57. Folleto. Proyecto tipo A. Material en soporte magnético.
58. Galeana, Silvia y Sainz José Luis, 2001, Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed.), Desarrollo comunitario Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 137- 148.
59. Hernández, A. (2002). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
60. Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). Marco Conceptual: las actividades deportivo – recreativas. En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
61. Herrera González, César M. Propuesta para determinar el rendimiento competitivo en el equipo femenino de Hockey sobre Césped en Ciudad de la Habana. 2001. 108h. Trabajo de Diploma del ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad de la Habana.
62. Humen, W. (2000). Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19.
63. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>

64. López M. A. y colectivo de autores. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta. Soporte Digital.
65. López, Raúl Eduardo 1999. La política social municipal y el desarrollo comunitario. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 47-64.
66. Mariñez, Freddy Ramón 1999. Lo comunitario y la creación de riqueza en el desarrollo. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 65- 88.
67. Mariño Pérez, Humberto. Estudio de los métodos y medios para la preparación de los hockeistas en la conducción del la pelota. 1986. 40h. Trabajo de Diploma. FCF, "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río.
68. Martínez de Osaba, J. A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
69. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
70. Miranda, Jorge. 2001, Los factores culturales en el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario, Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 218- 240.

ANEXOS

Encuesta. Encuesta a los adolescentes motivo de estudio

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____

Sexo: M__ F__

Cuestionario

Marque con una (x) la/s opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir____

Practicar deportes____

Leer____

Ver TV.____

Oír música____

Visitar amigos____

Otros_____

II-Practicas actividades deportivas

Todos los días____

A veces____

Los fines de semana____

Nunca____

III- ¿Te gusta practicar deportes? Si__ No__ A veces__

IV- ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérelos por orden de preferencia.

1 _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

V- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo____

Pocas veces____

Nunca____

VI- Estás conforme con ellas

Si____

No__

Argumente su respuesta_____

ANEXO N 2: Guía de la entrevista para Delegado y presidente del CDR

Nombre: _____

Sexo M: ____ F: ____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

2. ¿Con que frecuencia se realizan?

Semanal ____ Mensual ____ Semestral ____ Anual ____ Ocasional ____

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades físico-recreativa?

Si ____ No ____

5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción o CDR?

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y afectar las actividades físico recreativo?

7. ¿Participa usted en las actividades programas en su circunscripción o CDR?

Si ____ No ____ A veces ____

8. ¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción o CDR en cuanto a la recreación?

B: ____ R: ____ M: ____

ANEXO Nº.3 Guía de observación.

1. ¿Qué actividades realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes?
2. ¿Con cuantas áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas consta la circunscripción?
3. Están aptas para la práctica del deporte estas áreas.

Resultados de la encuesta (Anexo 4). (Adolescentes del CDR 1y 2)

	Sexo	Empleo del tiempo libre.							Te Gusta Practicar Deportes.			Deportes que te gustaría practicar						Organizan Actividades Deport. En tu Barrio		
		Dor.	TV	Dep.	Mus	Lee	Va	Otr	Si	No	Mm	Vb	Bs	Bc	Fb	otros	Am	Pv	Nc	
1	M			x					x				x					x		
2	M			x					x							x		x		
3	M							x			x				x			x		
4	F	x								x				x				x		
5	M			x					x			x						x		
6	F				x						x		x					x		
7	F							x	x			x						x		
8	M							x			x				x			x		
9	M			x	x				x			x						x		
10	M			x					x							x		x		
11	M					x				x				x				x		
12	F	x									x		x					x		
13	M							x	x			x						x		
14	F				x						x				x			x		
15	M			x					x			x						x		
16	F					x					x		x						x	
17	F		x							x				x				x		
18	M			x							x		x					x		
19	F		x						x							x			x	
20	F	x								x			x						x	
Total		3	2	7	3	2	2	2	9	4	7	5	6	3	3	3	-	17	3	
%		15	10	35	15	10	10	10	45	20	35	25	30	15	15	15		85	15	

Simbología.

Dormir (Dor)

Ver TV. (TV)

Más o menos (Mm)

A menudo (Am)

Pocas veces (Pv)

Practicar deportes (Dep)

Oír música (Mus)

Otras (Otr)

Baloncesto (Bc)

Futbol (Fb)

Leer (Lee)

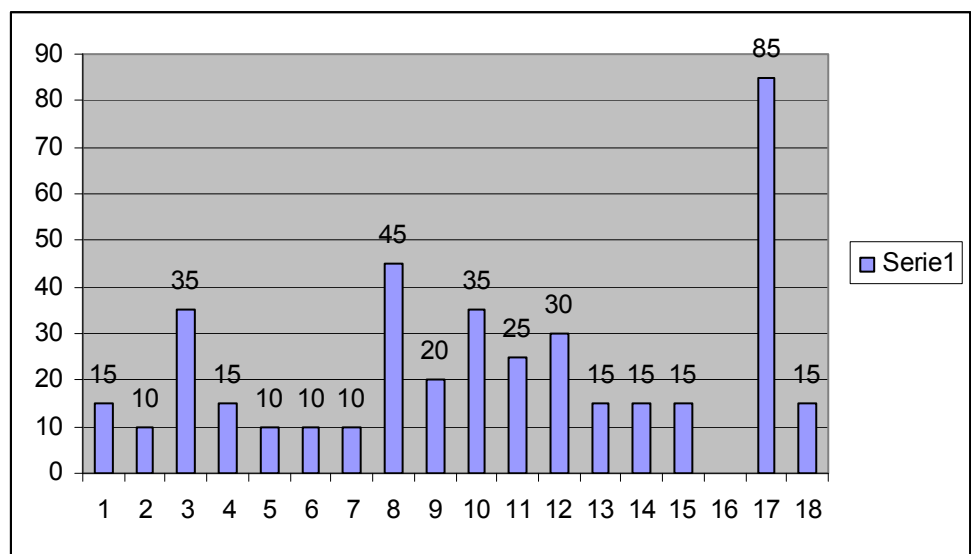
Visitar amigos (Va)

Nunca (Nc)

Béisbol (Bs)

Voleibol (Vb)

Anexo (5) Gráfica de la tabulación de la encuesta. (Adolescentes del CDR 1 y 2)



Anexo 6**Resultados de la encuesta. (De los adolescentes de los CDR 3 al 5)**

	Sexo	Empleo del tiempo libre.							Te Gusta Practicar Deportes.			Deportes que te gustaría practicar						Organizan Actividades Deport. En tu Barrio		
		Dor.	TV	Dep.	Mus	Lee	Va	Otr	Si	No	Mm	Vb	Bs	Bc	Fb	otros	Am	Pv	Nc	
21	M							x	x			x						X		
22	M			x				x			x			x			x			
23	M							x				x						X		
24	F		x							x						x		X		
25	F			x		x			x				x					X		
26	M			x							x				x			X		
27	F		x							x		x					x			
28	F				x				x				x					X		
29	M		x								x				x			X		
30	M	x								x		x						X		
31	M			x							x					x				
32	F					x			x				x						x	
33	M			x						x		x						X		
34	F		x						x							x		X		
35	F				x						x		x					X		
36	M							x	x			x						X		
37	F	x								x				x				X		
38	M			x					x			x						X		
39	M					x					x				x				x	
40	F		x						x				x					x		
Total		2	5	6	2	3	2	2	9	5	6	7	5	2	3	3	2	15	2	
%		10	25	30	10	15	10	10	45	25	45	35	25	10	15	15	10	75	10	

Anexo (7) Gráfica de la tabulación de la encuesta. (Adolescentes del CDR 3al 5)

