

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA,
DE PINAR DEL RÍO

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO
ACADÉMICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA
COMUNITARIA.

*Título: Plan de actividades Físico-Recreativas para el
aprovechamiento del tiempo libre de los
adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15
años pertenecientes a la Circunscripción # 132
del Consejo Popular “Cuba Libre.”*

Autora: Lic. Yordyslien García Pacheco.

Tutor: MSc. Alexis Rodríguez Madera.

2011
“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

PENSAMIENTO

*“Perfeccionemos nuestros conocimientos.
Perfeccionemos la experiencia y la pericia de
nuestros instructores...”*

Fidel Castro Ruz



AGRADECIMIENTOS

Nuestra verdadera recompensa se encuentra en el esfuerzo más que en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa y ahora, es tiempo de agradecer a todas esas personas que de una manera u otra hicieron posible mi sueño.

- *A mi tutor Alexis por la dedicación con que me brindó sus conocimientos, su confianza y ejemplo para mis futuras aspiraciones.*
- *A costa por su empeño y dedicación.*
- *A mis compañeros de trabajo.*
- *A mis hijas por despojarle sus horas de dedicación.*
- *A cuesta por su ayuda incondicional.*
- *A la Revolución Cubana.*

“El agradecimiento es el más efímero de los sentimientos humanos” y con frecuencia parece tener razón. Pero como la gratitud es propia de los verdaderos amigos les agradezco a todos ellos.

A todos Gracias.

Yordy

DEDICATORIA

- *A mi tutor MSc. Alexis Rodríguez Madera por su apoyo y ayuda incondicional en la realización de este trabajo.*
- *A todas esas persona que de una forma u otra tuvieron que ver en mi formación como profesional.*
- *A mi madre que me apoyado en todo.*
- *A mis hijas.*
- *A mis hermanos*
- *A los que han tenido que ver de una u otra forma con mi trabajo.*
- *Al departamento de superación de la facultad de cultura física de Pinar del río por permitirme llegar hasta aquí.*

RESUMEN

La investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 132 del Reparto Cuba Libre del consejo popular “Cuba Libre” Con la misma se propone un plan de actividades físico–recreativas a partir de la participación consciente de este grupo etario, teniendo en cuenta que este constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual y las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. A partir del diagnóstico realizado en la circunscripción y detectados los problemas de las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes nos propusimos esta investigación con el fin de promover que este sea útil. La planificación, planificación y el éxito 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 planificación y ofertas es 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.

Palabras claves:

Aprovechamiento

Comunidad

Adolescentes.

INTRODUCCIÓN

Existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no dado solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual. La planificación de estas depende en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, ya que resulta de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los adolescentes (de 12- 15 años) en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual. El estudio del mismo tiene un carácter prioritario en las investigaciones referidas a este grupo etario, tanto a nivel nacional como internacional, debido esencialmente a los criterios que emiten sobre la carencia de acciones que les permitan un disfrute pleno y fructífero de este espacio temporal.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia y contenido correspondiendo a la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Por tal motivo coincidimos con los criterios de Aldo Pérez cuando define tiempo libre como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades está en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas y con los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García que plantean una definición de trabajo donde el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. También plantea una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada y condicionada socialmente.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Estas actividades son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a las cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Las mismas satisfacen un interés motriz. Son actividades en las que juegan un papel fundamental los ejercicios físicos. Entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc. Las personas que realizan estas actividades físicas habitualmente, las cuales poseen la particularidad de que son llevados a cabo libremente, no agotan al organismo, sino al contrario, traen consigo cierta relajación, constituyendo una continuación del proceso de regeneración de las energías físicas gastadas en el proceso de producción.

Por tanto, dichas personas son un potencial inmenso para el trabajo con actividades físico recreativas, son elementos determinantes en cómo, cuándo y dónde realizarlas. No debemos olvidar al respecto, que el hombre se recrea, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que a diferencia del descanso pasivo, las actividades del descanso activo requieren la cooperación de las personas.

De ahí que se refleje en ellas, no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y la vida, sino también los lazos sociales inter-humanos en forma de normas y reglas definidas de juegos, así como de ceremoniales y actitudes que acompañan las actividades físico recreativo. Para desarrollar estas actividades se deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad

En el trabajo desarrollado por los adolescentes en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

En la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres de uso general y no particular. Esto ubica al ejercicio físico el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. El movimiento es una necesidad biológica del hombre. Es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

Razones para realizar actividades físico–recreativas:

- ❖ Relacionarse con otros informal y abiertamente.
- ❖ Intereses comunes.
- ❖ Competir en deportes, juego o arte.
- ❖ Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- ❖ El placer de observar algo.
- ❖ Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- ❖ Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

El éxito de estas actividades depende de los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La planificación y oferta de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 132 del Consejo popular “Cuba Libre”.

En conversaciones realizadas con la delegada de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre” se dan a conocer una serie de planteamientos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en dicha localidad por parte de los adolescentes y la escasa planificación de actividades que permitan un mejor uso de este, teniendo como limitaciones las siguientes:

- ❖ Escasa planificación de actividades físicas recreativas.
- ❖ Inclinación hacia actividades poco saludable y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- ❖ Falta de proyectos de acción para concientizar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

Lo planteado anteriormente nos da como resultado que existe una problemática del aprovechamiento del tiempo libre saliendo a relucir como un problema no resuelto en la circunscripción # 132 del Consejo popular “Cuba Libre”.

Por tal motivo, se formula como **Problema de Investigación:** ¿Como mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años de la Circunscripción # 132 perteneciente al consejo popular “Cuba Libre”?

Por ello el **Objeto de Investigación** será el proceso de recreación física en la comunidad.

Teniendo como **Campo de Acción** el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años.

Por ello nos trazamos como **Objetivo General** proponer un plan de actividades físico–recreativas a partir de la participación consciente de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos en la circunscripción # 132 perteneciente al consejo popular “Cuba Libre”.

Para darle cumplimiento a este objetivo nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años) de la Circunscripción # 132, consejo popular “Cuba Libre” con relación al aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas?
3. ¿Qué propuestas de actividades físico-recreativas pudieran mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”?

Derivado de la relación entre el problema, el objeto y el objetivo de la investigación se desarrollaron las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Análisis de los antecedentes históricos que sustentan la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años) de la Circunscripción # 132, consejo popular “Cuba Libre” con relación al aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la

edad de 12 a 15 años de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”.

4. Validación de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas, para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años de la circunscripción # 132 consejo popular “Cuba Libre”.

METODOS EMPLEADOS

Rector

Dialéctico-materialista: Constituyo la base metodológica que rigió el objeto de investigación, así como la literatura psicológica, sociológica, pedagógica, metodológica y científica relacionada con el problema tratado en la investigación, así como otros materiales que al igual que el resto de la literatura especializada, están vinculados al tema de investigación.

Teóricos

Análisis y Síntesis: Permitió hacer un estudio detallado de la investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de las actividades físico-recreativa que prefieren los adolescentes, para el aprovechamiento del tiempo libre.

Histórico Lógico: Permite conocer acerca de la evolución y desarrollo de las actividades físico-recreativas y así determinar los aspectos más significativos de estas actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

Inducción Deducción: Este es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta y bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular y lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Empíricos.

Observación: Se observaron 5 actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas. Se observaron 5 al inicio y 5 después de aplicado el plan. (Anexo 1).

Encuesta: Se le aplicó a 22 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, de la circunscripción #132 del consejo popular “Cuba Libre”, la misma tiene como objetivo conocer sobre las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes para aprovechar su tiempo libre y sus criterios en cuanto a la práctica y organización de estas. (Anexo 2)

Entrevista a informantes claves: Para intercambiar con los presidentes de los CDR y el delegado de la circunscripción y así conocer sobre una serie de elementos relacionados con las preferencias, ofertas y gustos de los adolescentes en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas. (Anexo 3)

Análisis de Documentos: Este nos posibilita agrupar los documentos necesarios para la confección de un plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes

Criterio de especialistas: Para conocer los criterios autorizados de 5 especialistas en la temática, para la valoración teórica del Plan concebido. (Anexo 6).

Pre-experimento: A partir de la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Plan de actividades físico-recreativas propuesto.

Sociales y Comunitarios.

Estudio de presupuesto tiempo: En el análisis del Tiempo libre de la muestra seleccionada, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 5).

Método de intervención grupal: Tiene como fin lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su que hacer, facilitando la interrelación grupal, sensibiliza a los participantes para que puedan hacer actividades conjuntas, tomando conciencia de lo que significa estar con otros.

Informantes claves: Grupos de personas que están en la comunidad y de ellos conocer las necesidades, gustos, preferencias de los grupos de pobladores y a la vez presentándoles las actividades y confirmando con ellos mismos si estas surten efecto o no.

Técnica participativa (Fórum Comunitario) con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convoca al evento a las personas interesadas, jóvenes y al delegado de zona donde se preparara con

tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se invita a la exposición espontánea de sus opiniones.

Estadísticos.

Se utilizó la **Estadística Descriptiva e Inferencial**, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo derivados de la aplicación del auto registro de actividades (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre); el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Población y Muestra

Para este trabajo se consideró una **Población** compuesta por todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12-15 años, de la circunscripción # 132 del Consejo popular "Cuba Libre", los cuales son un total de 67. De ellos 28 femeninas y 39 masculinos.

Se tomó una **Muestra** aleatoria de 22 adolescentes (8 femeninos y 14 masculinos) comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde a un 33% de la **Población**.

Tipo de muestreo: aleatorio simple

Criterio de selección: de cada tres, uno.

Además, se utilizó una muestra secundaria conformada por los 8 presidentes de los CDR y la delegada de la Circunscripción.

La **Novedad Científica** está enmarcada en proponer un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”, estando encaminado al aumento de este grupo etario en este tipo de actividades y así satisfacer las necesidades de estos y sea desarrollado y apoyado por todos los factores de la misma.

El **Aporte Teórico** está enmarcado en los fundamentos teóricos generales que deben sustentar una propuesta del plan de actividades físico-recreativas, que estén acorde al trabajo con adolescentes para el aprovechamiento del tiempo libre de este grupo etario en la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”.

Nuestro **Aporte Práctico** es ofertar un plan de actividades físico-recreativas encaminado al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

Tipo de Investigación:

Nuestra investigación es explicativa, experimental utilizando el pre experimento, estando vinculada al desarrollo sociocultural de los adolescentes de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”. Donde se realizó un estudio diagnóstico para conocer la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y las principales dificultades que existen y las respectivas causas que provocan una mala ocupación de tiempo libre de los adolescentes como: inclinación hacia actividades poco saludable y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal. Se pretende utilizar las actividades físico-recreativas que permitan resolver la problemática existente.

Principales resultados esperados:

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas de la Circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre” relacionada con el aprovechamiento del tiempo libre de los Adolescentes en edades de 12 y 15 años.

Estructuración de la tesis:

El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con un total de 10 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En **el Capítulo I** El tiempo libre y las actividades físicas recreativas de los adolescentes en la comunidad, en el mismo se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción. Aspectos referentes a la recreación y la ocupación del tiempo libre, actividades físico-recreativas, características de la adolescencia, la comunidad y sus rasgos fundamentales, el trabajo comunitario, fundamentos teóricos del plan de actividades físico-recreativas y la conceptualización y definición de principios.

El Capítulo II La comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente. Cuenta con las características de nuestra comunidad, la estructura de nuestro grupo de trabajo, las características de los adolescentes de nuestro trabajo, los resultado del diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #132 del reparto cuba libre, consejo popular “Cuba Libre” el plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes y los resultados del grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas. Además se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Finalmente esta investigación ha sido presentada en diferentes eventos para su socialización, siendo estos los siguientes:

2010 – FORUM de Ciencia y Técnica Municipal

2010 – Evento Ramal de Ciencias Sociales.

CAPÍTULO I

El tiempo libre y las actividades físico recreativas de los adolescente en la comunidad.

El capítulo que a continuación presentamos expone los antecedentes históricos que sustentan la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes fundamentado sobre la base de diferentes criterios teóricos que justifican el aprovechamiento del tiempo libre a través de la participación consciente de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa destacando las bases psicológicas, sociológicas y pedagógicas en la comunidad de la circunscripción #132 del consejo popular “Cuba Libre”.

1.1 - Aspectos referentes a la recreación.

El concepto de **recreación** se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar, hace notar beneficios para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral, física emocional, mental, espiritual, social, en perfecto equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores

Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo a la formación integral del individuo.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín recreatio, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se presentan como: Difusión, arte y cultura, educativa, social, lúdica deportiva, vida al aire libre, estas se pueden desarrollar con una gran gama de actividades, involucrando todas las áreas que se mencionan y donde en realidad los escolares pondrán en práctica la verdadera Recreación con sus valores, objetivos, principios y deseos de hacer las cosas bien, en beneficio de si mismos y obteniendo experiencia para su vida futura, con desarrollo de valores que los llevarán a ser seres aptos para la sociedad con una mejor calidad de vida.

Se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual

de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos.

1.1.1- Importancia de la recreación.

1. Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
2. Enriquece la vida de las personas.
3. Contribuye a la dicha humana.
4. Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
5. Es disciplina.
6. Es identidad y expresión.
7. Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
8. Fomenta cualidades cívicas.
9. Previene la delincuencia.
10. Es cooperación, lealtad y compañerismo.
11. Educa a la sociedad para el aprovechamiento del tiempo libre.
12. Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

1.1.2 - La recreación para el aprovechamiento del tiempo libre.

La **Recreación** tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios

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

Si la analizamos conceptualmente, ésta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla.

Jofre Dumazedier (1964) sociólogo francés, define recreación como: “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”.

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 artístico- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Valorando las anteriores definiciones la autora considera que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo pleno de las personas, es decir, desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la misma, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. En la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana y asume el criterio que es más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre.

1.2 - Aspectos referentes para el aprovechamiento del tiempo libre.

La enseñanza del aprovechamiento del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

La influencia que ejerce el trabajo sobre el tiempo libre no es de naturaleza mecánica; no se trata de que cierto tipo de trabajo engendre automáticamente una conducta de tiempo libre que se pueda definir de antemano. Hay otras variables que influyen en esa conducta, de las cuales las más importantes son, el nivel de escolaridad, la edad y el lugar de residencia. El nivel de escolaridad, del cual depende en buena medida el nivel profesional, es un criterio tan significativo como la profesión misma.

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

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

Expresan respecto al **tiempo libre**, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma autocondicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o heterocondicionadas.

Para el argentino **Pablo Waichman**. (1993). El ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el **tiempo libre** tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto: el tiempo libre.

Fulleda y el colectivo de metodólogos plantean que en el tiempo libre será aquel en que más cumplo con esas obligaciones interiores". Así, el tiempo libre estará presente cuando el ser humano disfruta de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea, ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital, y en consecuencia incluso hasta la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se impone voluntariamente, como una obligación interior. Alcanzado este punto, el hombre multiplica su eficiencia y eficacia, incrementa su creatividad y puede asumir con una verdadera **actitud recreativa** todo lo que hace. Cualquier acción puede ser al mismo tiempo agobiante para unos y agradable para otros, según la actitud con que se la asuma.

Podemos decir que el tiempo libre es el momento que el ser humano escoge para realizar actividades de libre elección para satisfacer sus necesidades e intereses, es un momento de esparcimiento.

Los destacados sociólogos cubanos **Zamora, R. y Maritza García** (1998). 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 obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

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

El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya que al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias, el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora.

Según lo planteado por **Moreira, (1979)** podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar

y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

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

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, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra

Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Para la autora, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades. Donde se desarrolla física, social y políticamente.

Una vía útil para el aprovechamiento del tiempo libre del adolescentes es con la práctica de las actividades físico-recreativas ya que estas contribuyen a su formación integral y de esta forma satisfacen las necesidades de movimiento.

1.3 - Actividades físico-recreativas.

Las **actividades físico- recreativas**, son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual. Constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción. Pérez Sánchez, A. (1998).

El conjunto de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a

trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas. Pérez Sánchez, A. (1998).

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- ❖ La realidad objetiva de cada lugar.
- ❖ Los organismos inherentes a esta actividad.
- ❖ La política nacional de desarrollo.

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

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por: Realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la educación

física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a realizar actividades físico recreativas y a la práctica del deporte.

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

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF “Manuel Fajardo” y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana. Pérez Sánchez, A. (1998).

La búsqueda de una propuesta para las actividades físico-recreativas de tiempo libre, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación a través de la conceptual del mismo.

Siguiendo las orientaciones de **Dumazedier, J** (1971). Podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Los sociólogos cubanos Zamora, R y Maritza García (1998), consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en:

- 1.- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.

2.- El turismo.

3.- Actividades generales de esparcimiento.

Dumazedier, J (1971) diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Jesús Martínez del Castillo (1986), nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “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”.

Como dice **Cagigal** (1971): “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

Aldo Pérez (1998). Plantea que estas satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc.

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

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

- ❖ Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- ❖ Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físico - recreativas, ésta permite la satisfacción de los participantes y aunque todas deben ocupar su lugar, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas por las que se inclinan y optan 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 necesidades: Deben ser dosificadas en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc.

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.

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.

Las actividades físico-recreativas tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida. A continuación explicaremos como se comportan estos en los adolescentes.

1.4 - Características de la adolescencia.

La adolescencia se distingue por la complejidad del desarrollo psicológico ocurrido bajo las nuevas condiciones de la “situación social del desarrollo”, típica para cada uno de estos períodos. Sus inicios se conciben, en términos generales, entre los 11-12 años, mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 14-15 años, y para otros en los 17-18 años. La adolescencia se distingue, teniendo como base los logros del desarrollo de la personalidad alcanzados en etapas anteriores, por la aparición del pensamiento conceptual teórico y de un nuevo nivel de autoconciencia, por la intensa formación de la identidad personal y el surgimiento de una autovaloración más estructurada, por la presencia de juicios y normas morales no sistematizadas, de ideales morales abstractos y de intereses profesionales, aún cuando la elección de la futura profesión no constituya un elemento central de la esfera motivacional.

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

Es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la

familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

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

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

El adolescente establece nuevas **formas de relación** con los adultos, a veces generadoras de conflictos, y que agudizan las manifestaciones de la llamada “crisis de la adolescencia”, así como de nuevas formas de relación con los coetáneos o iguales, pues la aceptación dentro del grupo se convierte en motivo de gran significación para el bienestar emocional de este.

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

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

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (SNC) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la coordinación del trabajo de grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al **Sistema Nervioso** que la coordinación y los reflejos mejoren. Dentro del **Corazón** el volumen de

sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan. En los **Pulmones** la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

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

En el **Sistema Nervioso Central** hay un aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente. Rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja y se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

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

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

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

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

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

Dentro del **Aparato Osteo-Articular** los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, la amplitud de los movimientos y el fortalecimiento de la columna vertebral.

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

Además de estos cambios funcionales de los adolescentes también aparecen otras manifestaciones en cuanto a su forma de actuar y expresarse como las que trataremos en el próximo epígrafe

1.4.1 – Comportamiento del adolescente.

En cuanto a sus **actividades** continúa asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la enseñanza media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. Con relación a la actividad informal o no institucionalizada, vemos que estos desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales seleccionan de manera más intencional,

hay mayor selectividad en la elección de las mismas, en función de sus intereses generales.

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

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

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

Fenómenos descritos sobre el comportamiento que son indicadores de la trascendencia que tiene para los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales: el conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo, aún cuando las hembras se sienten más seguras y libres en la comunicación con los varones, separación que va disminuyendo en el transcurso de la etapa.

Las relaciones de amistad están basadas en un código de camaradería, que regula las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de la ayuda mutua, la confianza total y el respeto. Este código de comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de auto expresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el “yo” aún inestable, expresa la contradicción existente entre el deseo de unirse al otro y el miedo a perder la individualidad en esta unión.

En cuanto a las diferencias de género, las hembras sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma. En el caso de estos últimos, se considera que las relaciones de amistad presentan generalmente una función más utilitaria.

Las relaciones de pareja, en sentido general, son inestables, ya que poseen un carácter experimental y contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular, de la identidad sexual y de género del adolescente. Esto resulta peligroso, pues los adolescentes en muchos casos no cuentan con una adecuada educación sexual, por lo que constituyen un grupo de riesgo por excelencia para contraer enfermedades de transmisión sexual, y también, pueden

llegar a una maternidad o paternidad precoz, para la que no están ni objetiva ni subjetivamente preparados.

En la elección de la pareja, los adolescentes tienen dificultades para hacer coincidir su ideal desde el punto de vista físico, por la gran importancia que confieren a la imagen corporal, con el ideal de acuerdo a las cualidades psicológicas y morales, que aspiran encontrar en su pareja.

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

En su desarrollo moral los juicios y normas morales ocupan el centro de su interés, la regulación moral depende en gran medida de prescripciones externas, sus **ideales morales** comienzan a estar representados por modelos abstractos, difíciles de imitar y su **Intereses profesionales** están vinculados al prestigio social de las profesiones y a las asignaturas preferidas

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

El psicólogo estadounidense de origen alemán “**Erik Erikson**” (1986). Entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

Este destacado psicólogo expresa que el objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

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

Sánchez, A. y Gonzáles, G. (2004). en su libro **“Psicología general y del Desarrollo”** plantean que aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (Talla, peso y Diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, cosa que facilita su desviación por una postura incorrecta del cuerpo.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicosociales de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen Sánchez, A y Gonzáles, G (2004). en su libro **“Psicología General y del desarrollo”**.

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

- ❖ Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- ❖ Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- ❖ Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades.
- ❖ Evitar la desconfianza y la prohibición.

- ❖ Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos.
- ❖ No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

Al tener conocimiento de los cambios y forma de actuar de los adolescentes es obvio que la comunidad resulta un escenario importante realizar una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico y deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de estos.

1.5 - La comunidad y sus rasgos fundamentales.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios 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.

En un sentido mas amplio se dice que: “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podíamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupan una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otros contextos de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

El término “**comunidad**” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no

permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad. El término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad, a los intereses investigativos, a su experiencias. También encontramos que la definición varía debido a llegada de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Violich, (1989), citado por Arteaga (2000), en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra. Establece el siguiente concepto “ Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ”.

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

Augusto Comte, (1942), citado por Arteaga (2000), plantea que la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

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

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

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

Héctor Arias (1995), plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

El autor plantea que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se

caracteriza por: la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

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

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

La comunidad se clasifica de la siguiente forma:

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

1.5.1 - Aspectos sobre los grupos.

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 y 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, está determinado por 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 interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- ❖ Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- ❖ Son grupos pequeños.
- ❖ Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- ❖ Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- ❖ Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del Estado.

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

1. Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Lugar de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a 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 encuesta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

2. Elementos internos: Son aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

El objetivo del grupo: se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

1. Normas: Ayuda apereibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
2. Cohesión: Es la cualidad que mantiene 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 sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesiona, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.
3. Líderes: 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 forman, 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:
 - ❖ **Inspiradores:** Aquellos que estimulan la acción de los demás.

- ❖ **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- ❖ **Situacional:** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- ❖ **Líder emocional:** Es el que tiene 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.
- ❖ **Universales:** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

1.6 - El trabajo comunitario.

La tendencia y voluntad del país es ir al **trabajo comunitario integrado**, que es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas, buscando elementos comunes y diferenciales para evitar redundancias innecesarias. El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

El desarrollo de ese proceso de integración del trabajo comunitario, ha estimulado la puesta en práctica de diferentes proyectos en los que los consejos populares desempeñan un papel significativo, ya sea como gestores, conductores o protagonistas. Esos proyectos se han convertido en la fuente principal para el enriquecimiento teórico-metodológico en el proceso de perfeccionamiento de los Órganos Locales del Poder Popular desde la base.

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer el desarrollo en distintas regiones del mundo y

particularmente en Cuba, es una necesidad dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

En nuestra comunidad se viene realizando un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero falta planificación y organización en las actividades ya que las que se realizan se hacen de forma individual como son los juegos y las actividades culturales, estas en ocasiones se planifican para celebrar fechas conmemorativas.

1.7 - Plan de actividades físico-recreativas.

Constituye la guía de trabajo para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en la edad de 12 a 15 años, en el mismo se incluyen todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

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

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

vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

1.8 - La conceptualización y definición de principios.

Son recursos indispensables para interpretar y asumir conscientemente cualquier herramienta metodológica.

- 1. Tiempo libre diario:** Comprendido entre dos jornadas laborales o estudiantiles consecutivas en el transcurso de la semana.
- 2. Tiempo Libre:** Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificada en cinco grupos genéricos: trabajadores y estudiantes , transportación , actividad de compromiso social, tareas domesticas, y actividades biofisiológicas.
- 3. Propuesta de tiempo libre:** Esta conformada por un conjunto de actividades recreativas cotidianas, caracterizado por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.
- 4. Magnitud de tiempo libre:** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.
- 5. Plan de actividades Físico-Recreativas:** Exposición de un conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.
- 6. Comunidad:** Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros.
- 7. Actividades físicas recreativas:** Es aquella que se realiza dirigida al desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas.

- 8. Aprovechamiento del tiempo libre:** Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.
- 9. Recreación:** Todas aquellas actividades que el hombre realiza durante sus horas libres o se asueta a voluntad propia, general en pleno contacto con la naturaleza o en medio diferente a su lugar habitual de origen y que le brinda satisfacción inmediata
- 10.Oferta recreativa:** Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una planificación, llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de sus necesidades e intereses de esta.
- 11.Juegos recreativos:** Utilizados voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.
- 12.Preferencias o intereses recreativos:** Son los factores o elementos que determinan en la persona la elección y realización de las actividades determinantes en la satisfacción de sus gustos predilecciones y necesidades.
- 13.Plan de actividades recreativas:** Conjunto de actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.
- 14.Juegos tradicionales:** Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la agilidad.
- 15.Conjunto de actividades:** Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.
- 16.Adolescente:** Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-18 años, este se caracterizan por tener una elevada excitabilidad general,

impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo.

17. Consejo popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

18. Grupos: Esta concebido como la piedra angular de la sociedad , es un conjunto de elementos en interacción dinámica, organizada en función de un fin, su comunicación debe ser clara , funcional y permanente, cuanto menor sea este mayor será la intimidad.

19. Técnicas participativas: Son técnica de construcción de conocimiento y comprobación de los mismos, cada una de ella tiene objetivos diferentes, aunque todas se vinculan estrechamente, sus funciones motivan, animan, para que todos participen en un clima de interés hacia la actividad o tema que se desee realizar, todas estas se aplican siguiendo una serie de pasos organizativos, no existiendo en su aplicación un sistema rígido, todos dependen de los objetivos que se desee lograr, de los recursos con que se cuentan, los procedimientos, características del grupo, momentos en que se van ha utilizar.

Conclusiones del Capítulo I

1. Existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físico recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en actividades físicas recreativas para su formación integral.
2. Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 15 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus

intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

3. Las actividades físico-recreativas se pueden utilizar con diferentes finalidades, siempre que respondan a los intereses y preferencias de los adolescentes estando encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre de este grupo etario en la comunidad.

CAPÍTULO II

La comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente.

En este segundo capítulo se muestra los resultados de las técnicas aplicadas así como un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”, donde se explica las actividades que se propone. Teniendo presente en todo momento la esencia de la categoría tiempo libre, se hace referencia a las indicaciones para la aplicación de estas.

2.1 - Características de la comunidad.

El municipio Pinar del Río se encuentra en la parte occidental de la provincia, cuenta con una población de 35 696 habitantes, con una extensión territorial de 59 kilómetros cuadrados. El consejo popular “Cuba Libre” tiene una extensión de 6 Km. cuadrados, se limita con el Yaguey Cuyuji, Celso Maragoto y Hermanos Barcón, se extiende desde el policlínico Raúl Sánchez hasta la empresa porcina y demás empresas básica de la alimentación tiene una cantidad de 29 060 habitantes. En este consejo hay 5 Bodegas, 5 Carnicerías, 3 Placitas y diferentes organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- ❖ Agro mecánica.
- ❖ Alimentaria.
- ❖ Apicultura.
- ❖ Porcino.
- ❖ Fabrica de Mosaicos
- ❖ Correo.
- ❖ Policlínico Raúl Sánchez.
- ❖ Casa Alimentaria.
- ❖ Secundaria Ceferino Fernández Viña.

- ❖ Círculos Infantiles (1)
- ❖ Escuela primarias (2)
- ❖ Sala de rehabilitación.
- ❖ Fábrica de piezas de respuesto
- ❖ Empresa de bebidas y licores.

Además de poseer 12 Consultorios Médicos para la población. Los principales problemas de este consejo están relacionados con: Deterioro de la vivienda, vialización (pavimentación de la carretera), problemas con el agua (salideros).

Este consejo popular consta de 108 CDR, 12 zonas y 8 núcleos zonales, además de poseer 10 Circunscripciones, dentro de estas esta la Circunscripción # 132, 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 67 adolescente, sus principales obras sociales son: 1 Bodegas, 1 Carnicería, 2 Consultorios. El mismo se extiende desde la calle 26 de julio hasta la fábrica de piezas de respuesto.

2.2- Estructura del grupo de trabajo.

Es de 22 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años donde predomina la raza negra, su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud e higiene personal.

El lugar donde se planificaran las actividades son área rusticas creadas para esta actividad. El grupo social fue confeccionado con 22 adolescentes de los 8 CDR de la Circunscripción # 132 caracterizados anteriormente.

Se les hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico-recreativas que se realizaran, se escucho y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que debe hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tiene la actividad físico recreativa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

2.3- Características de los adolescentes de motivo de la investigación.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, por que están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también

se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Los adolescentes de esta Circunscripción al terminar sus estudios y regresar a sus casas ven con disgusto que las áreas donde pueden practicar deporte no cuentan con las condiciones requeridas para practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, por lo que ocupan su tiempo libre en actividades pocos saludables y peligrosas, se reúnen en pequeños grupos para realizar estas actividades (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos), por lo que al planificarle actividades físico – recreativas dentro de la comunidad podría mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos alguno que son Flemáticos.

2.4 - Resultado diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #132 del consejo popular “Cuba Libre”

En el presente epígrafe haremos un análisis de los resultados obtenidos durante nuestra investigación, los mismos permitieron hacer un estudio inicial del proceso de recreación comunitaria y de esta forma conocer donde existen las principales dificultades, para ello se utilizaron diferentes instrumentos investigativos que nos permiten diagnosticar la problemática como punto de partida de nuestro trabajo.

2.4.1- Resultado de la primera observación.

Primeramente se realizaron 5 observaciones (anexo # 1) para conocer las actividades que realizan los adolescentes y el estado de las instalaciones con que cuenta dicha circunscripción. La misma está destinada a tres aspectos fundamentales.

El primero de ellos nos da como resultado que los adolescentes al terminar sus actividades docentes no aprovechan correctamente su tiempo libre, ya que existe una tendencia a la desviación a otras actividades por una parte de estos como son la ingerencia de bebidas alcohólicas, fumar y jugar. Otra parte lo aprovecha en actividades deportivas que en la mayoría de las ocasiones no están planificadas esto en el sexo masculino ya que una parte de las adolescentes femeninas se dedican a la práctica de bailoterapia, otras la lectura y ver televisión.

El segundo aspecto fueron las áreas destinadas a la práctica de actividades deportivas, en la cual se observó que dicha circunscripción cuenta solamente con un terreno de béisbol que no está en muy buenas condiciones y un área de recreación que son donde se realizaran todas las actividades con la ayuda de la fuerza técnica de nuestro trabajo se marcan terrenos rústicos para realizar este tipo de actividades como juego de pelota a cuatro esquina, al taco y el cuadro, voleibol, y fútbol (vallita).

En el último y **tercer aspecto** hacemos referencia a lo planteado anteriormente al no existir áreas deportivas los lugares donde se realiza la práctica de actividades deportivas no cuentan con las condiciones para la realización de las mismas.

De forma general en la comunidad objeto de estudio, las observaciones se enmarcaron en sus formas tradicionales, tales como:

- ❖ Un festival deportivo recreativo.
- ❖ Un torneo de Fútbol.

- ❖ Un torneo de Béisbol.
- ❖ Dos actividades recreativas pasivas (simultánea de Ajedrez y torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero).

Las actividades pasivas fueron realizadas en la sesión de la tarde los días entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no llegándose a realizar ninguna en el horario nocturno, ni con otro tipo de perspectiva.

Se pudo apreciar que no siempre se realizaron en el lugar idóneo, siendo desfavorable la participación, la calidad y el nivel de satisfacción y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Actividades observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b- Participación	-	-	2	40	3	60
	c- Calidad	1	20	2	40	2	40
	d- Aceptación	1	20	2	40	2	40

2.4.2- Resultado de la encuesta

Seguidamente se les realizó una encuesta (Anexo # 2) a la muestra seleccionada, la cual relevó los resultados que se encuentra en el (anexo # 8).

En la **primera pregunta** la cual corresponde a las opciones para el empleo del tiempo libre tenemos que dos de los encuestados prefieren dormir para un 9%, mientras que otros dos prefieren ver televisión para coincidir con un 9%, nueve de estos prefieren practicar deportes para un 40.9%, tres prefieren oír música para

un 13.6%, dos leer para un 9%, otros tres lo emplean en visitar amigos para un 13.6% y uno solo los utiliza en otras actividades para un 4.5%.

La **pregunta dos** nos revela sobre el gusto por la práctica deportiva, diez de los encuestados plantean que si les gusta para un 45.4%, otros cuatro planten que no para un 18.1%, mientras que ocho dicen que más o menos para un 36.3%.

Con respecto a la **tercera pregunta** la cual plantea si les gusta practicar actividades deportivas los encuestados respondieron lo siguiente: tres lo practican todos los días para un 13.6%, nueve a veces para un 40,9% mientras que 6 expresaban que nunca para un 27,2% y por ultimo los fines de semana 4 para un 18,1%

La **cuarta pregunta** que refiere a la organización de las actividades deportivas en el barrio uno plantea que se realizan a menudo para un 4.5%, mientras que dieciocho expresan que organizan pocas veces para un 81.8% y tres dicen que nunca para un 13.6%

2.4.3 - Resultado de la entrevista al delegado y presidentes de CDR.

A continuación haremos un análisis de los aspectos más significativos obtenidos en una entrevista (anexo # 3) al delegado y los 8 presidentes de los CDR que conforman la Circunscripción #132 del, consejo popular “Cuba Libre”, con el objetivo de conocer sobre la planificación de actividades físico recreativas que se realizan en esta comunidad.

Se creo un ambiente comunicativo con los entrevistados facilitando de esta forma obtener opiniones, criterios e ideas y así fundamentar la información obtenida por otros métodos investigativos.

Con relación a la primera pregunta la cual se refiere a la oferta de actividades físico-recreativas para los adolescentes, los entrevistados plantean en 2 ocasiones que si, en 4 que no y 3 plantean que a veces esto demuestra que no hay una oferta permanente de este tipo de actividades.

Con respecto a la segunda pregunta que nos brinda la frecuencia con que se realizan estas actividades tenemos que 2 de ellos plantean que se realizan de forma mensual, 3 de forma semestral y la mayoría que son 4 plantean que estas actividades se realizan de forma ocasional.

La tercera pregunta nos permite conocer las actividades físico-recreativas que se les ofertan a los adolescentes. En la misma todos los entrevistados coinciden en la oferta de este tipo de actividades al ofertar juegos de pelota, fútbol y en los días festivos competencias de baile.

En la cuarta y quinta pregunta existe otra coincidencia en la respuesta ya que todos plantean que no tienen conocimiento de la existencia en su circunscripción o CDR de un plan de actividades físico-recreativas para adolescentes y seguidamente expresan que las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas son no contar con áreas deportivas, la frecuencia con que se realizan estas y la carencia de materiales deportivos.

La sexta pregunta se refiere a los elementos que se tienen en cuenta a la hora de plan y ofertar las actividades físico recreativo a este grupo etario, los entrevistados plantean que se tiene en cuenta los gustos y preferencias de estos para así buscar una mayor participación de estos.

En la séptima y última pregunta se conoce sobre la participación de los presidentes de CDR y el delegado en las actividades planificadas, 5 de ellos plantean que participan en estas y 4 expresan que lo hacen a veces por las características de sus centros laborales.

2.4.4 - Resultado del diagnóstico y levantamiento.

Diagnóstico [Matriz](#) DAFO (anexo # 4)

Debilidades:

- ❖ Falta de implementos deportivos (balones, net).
- ❖ Escaso índice de práctica de actividades físico-recreativas.
- ❖ Falta de Instalaciones.
- ❖ Desviación a otras actividades (ingerencia de Bebidas alcohólicas, juegos ilícitos y fumar)

Amenazas:

- ❖ Que los adolescentes se desvíen al hábito de la ingerencia de bebidas alcohólicas, juegos ilícitos y tabaquismo.
- ❖ La falta de conocimiento sobre la importancia de la práctica de actividades físico-recreativa.

Fortaleza:

- ❖ Previa coordinación con las instalaciones.
- ❖ Deseo de los participantes de erradicar los malos hábitos.
- ❖ Las actividades planificadas son del gusto de los adolescentes que participan en ellas.
- ❖ Entusiasmo del personal que participa en las actividades.
- ❖ Posibilidad de áreas urbanas para la práctica de actividades físico-recreativas.
- ❖ Integración de la Comunidad para la práctica de actividades físico-recreativas.

Oportunidades:

- ❖ Aprovechar el tiempo libre de los adolescentes.
- ❖ Interés de los participantes en las actividades físico-recreativas.
- ❖ Apoyo de los organismos a las actividades recreativas.

Levantamientos de la fuerza técnica, los medios e instalaciones de la comunidad.

Nuestra comunidad cuenta con una fuerza técnica distribuida de la siguiente forma:

Profesores de Recreación - 6

Profesores de Cultura Física - 12

Profesores Educación Física - 10

Activistas - 4

Rehabilitadores - 2

Levantamientos de Áreas e Instalaciones – Un terreno de béisbol, un colchón de lucha, un gimnasio de boxeo.

Levantamiento del Módulo Recreativo – uno por profesor

Existencia de convenios con: FMC, Cultura, CTC, CDR, UJC, Organización de Pioneros José Martí.

Equipos de Gestión: Director Municipal del INDER, Dpto. actividad Deportiva Provincial.

2.4.5 - Resultado del auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

Para determinar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción se le aplicó el autoregistro de actividades (anexo # 5) el cual nos dio los resultados que mostramos en la siguiente tabla donde aparece la distribución del presupuesto de tiempo de la muestra seleccionada.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
22	Trabajo o Estudio	5:40
	Transportación	0:50
	Necesidades Biofisiológicas	8:10
	Tareas Domésticas	1:15
	Actividades de Compromiso Social	1:35
	Tiempo Libre	6:30
	TOTAL	24:00

La misma da como resultado que de las actividades diarias del día los adolescentes le dedican mayor tiempo promedio a las necesidades biofisiológicas con 8:10 horas, la de menor uso resultó la transportación con 50 minutos y **el tiempo libre es de 6 horas y 30 minutos**

La siguiente tabla muestra las principales actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
22	Ver Televisión	1:00
	Ir a Fiestas	0:34
	Escuchar Música	0:55
	Estudiar	0:15
	Practicar Deportes	1:16
	Pasear	0:40
	Visitar Amigos	0:50
	Juegos de Mesa	0:30
	Otras Actividades	0:30
	TOTAL	6:30

Como se expresa en la tabla las principales actividades realizadas en tiempo libre según los resultados del autoregistro a los adolescentes de la circunscripción, invierten mayor tiempo libre en practicar deportes con 1:16 horas promedio y la de menor utilidad es estudiar con 0:15 minutos.

2.5 - Plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Este plan se confecciona para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 132, perteneciente al Consejo popular “Cuba Libre”, para de esta forma lograr satisfacer las necesidades de movimiento de los mismos y disminuir los hábitos negativos de este grupo etario.

Indicaciones del plan de actividades físico-recreativas.

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

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

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas. Esto favorece el desarrollo socio cultural y educativo,

impulsa el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y unidos 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 y la sociedad.

Con estas actividades físicas recreativas se pretende transmitir el sentido de coordinación y dirección del grupo a cada uno de los miembros de este, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el mismo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores del éxito de la actividad, sin perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción.

Entidades y Actores Involucrados.

- ❖ Dirección municipal de deportes como máxima responsable de esta actividad.
- ❖ Núcleo Zonal apoyando la actividad.
- ❖ CDR y FMC como parte de los participantes y animando las actividades.
- ❖ Cultura Municipal responsable de las actividades culturales.
- ❖ [Comercio](#) apoyo en la gastronomía.
- ❖ Actores Involucrados.
- ❖ Técnicos deportivos y recreativos.
- ❖ Activistas de recreación.
- ❖ Participantes [activos](#) y pasivos.
- ❖ Líderes comunitarios.

Objetivo del Plan de Actividades

General: Dar una panorámica general de los distintos tipos de actividades físico - recreativas que ayuden en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, aportando actividades que permitan el sano disfrute y dando posibilidades de opción para de esta forma incrementar la participación de los

adolescentes en las misma logrando satisfacer las necesidades de los mismos, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

2.5.2 - Plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la circunscripción # 132 del consejo popular “Cuba Libre”.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Juegos de béisbol	Circunscripción		x		Semanal
2	Juegos de fútbol.	Circunscripción		x		Semanal
3	Juegos de Voleibol.	Circunscripción		x		Semanal
4	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
5	Actividades culturales.	Áreas de festejo			x	Quincenal
6	Competencias de baile.	Áreas de la circunscripción.			x	Quincenal
7	Competencias de juegos de participación	Parque y zonas aledañas	x	x		Quincenal

Descripción de las actividades físico-recreativas

Las **actividades** como son los juegos de de béisbol, fútbol y voleibol se realizarán con el **objetivo** satisfacer las necesidades de movimiento y gusto de los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes.

Al no contar la comunidad con instalaciones oficiales para organizar estos torneos, se jugarán con áreas reducidas de la siguiente forma:

En el caso del **béisbol**, se jugará al cuatro esquina, al cuadro y el taco:

El **cuatro esquina** es bateando con la mano y el recorrido de las bases se realiza caminando, el ganador será el que tenga más carrera al concluir el quinto innings, **al cuadro** se coloca un cuadrado en una zona determinada y si la pelota al ser lanzada da en el mismo sin que el bateador haga contacto con la pelota es out se jugará a tres inings resultando ganador el equipo que más carrera tenga al finalizar el mismo y **el taco** es lanzando un objeto más pequeño que la pelota el cual debe ser bateado por el bateador de lo contrario será out. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de deporte en cuestión.

El **fútbol** se jugará con vallitas, donde participaran equipos de cuatro jugadores, resultará ganador el equipo que primero marque un gol. El **Voleibol** se desarrollará con equipos de cuatro jugadores cada uno y resultará ganador el equipo que primeo gane tres set de 15 puntos. En ambos casos Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de los deportes en cuestión.

El festival de **juegos tradicionales y populares** se desarrollará con el **objetivo** de mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad como son: las chinatas, el trompo y el tenis con el pie, el pon, suisa, y la pañoleta.

Las **actividades culturales** se realizarán con el objetivo de celebrar fecha señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de nuestros adolescentes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad etc.

Las **competencias de baile** se desarrollaran con el objetivo de amenizar una actividad nocturna, con la música del momento, nos ayuda con la participación de la mayoría de los adolescentes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos etc.

Las competencias de **juegos de participación** tienen como objetivo que todos los adolescentes participen de una forma u otra en la actividad recreativa que se este desarrollando en ese momento.

Resultados a alcanzar

Lograr una mayor participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta forma mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos, lo cual favorece:

1. Alcanzar la máxima participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la comunidad.
2. Satisfacción de la mayoría de los adolescentes por el plan de actividades físico-recreativas.
3. Disminución de hábitos negativos por el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físicos-recreativas.

2.6 - Validación de la utilidad del plan de actividades.

Para la validación teórica del plan de actividades físico-recreativas fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del mismo favorece el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, 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.

Se resalta lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

2.7 - Validación práctica de la implementación del plan de actividades.

Con la puesta en práctica del plan de actividades físico- recreativas se constató a partir de la **segunda observación** realizada, el aumento de la aceptación y la participación por parte de los adolescentes del lugar, ya que las actividades ofertadas tuvieron una positiva aceptación, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas. Esto lo confirman los resultados obtenidos ya que la totalidad de los elementos observados fueron valorados de Bien y Regular.

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festiv. Recreat. (2)	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
Festiv. Jueg. Tradic.	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
Torn. Dep. Pop.	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-
Activ. Sociocult.							

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio 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 diferencias altamente significativas 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

Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones)

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altamente. Significat.
	De Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No significativa
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altamente. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del plan de actividades físico-recreativas propuesto. A su vez, fue aplicada a los jóvenes una **encuesta de satisfacción** (Anexo # 9), la que arrojó los siguientes resultados:

En cuanto a la **primera pregunta**, la cual plantea si se ha notado algún cambio en las ofertas de actividades físicos-recreativas, los adolescentes plantean en su totalidad de 22 encuestados que si, lo cual representa un 100%.

La **segunda pregunta** expresa sobre el conocimiento acerca de la oferta de estas actividades en la circunscripción y mencionan alguna de ellas, en la misma los integrantes de este grupo etario responden en su totalidad, que si conocen sobre la oferta de estas actividades, de ellos 11 encuestados mencionan los juegos de béisbol y fútbol lo cual representa el 50% de la muestra, mientras que 6 para un 27.2% plasman las competencias de bailes, 3 para un 13,6% se refieren a los festivales de juegos tradicionales y la minoría que son 2 que representan un 9% se deciden por los juegos de participación.

La **tercera pregunta** esta referida a la participación de los adolescentes en estas actividades, en la misma todos afirman su participación en estas, para un 100% de la muestra

La **cuarta pregunta** nos facilitará saber el agrado de estas actividades, los adolescentes se manifiestan de la siguiente manera 18 de los encuestados para un 81.8% plantean que todas las actividades les gustan, mientras que 4 representando un 18.1% manifiestan algunas. Mientras que ninguno de los encuestados marco la opción de ninguna lo que da una muestra de la aceptación del plan de actividades en este grupo etario.

La **quinta y última pregunta** se refiere a las actividades de más y menos gustos, en la misma los adolescentes plasman que las actividades más gustadas son los juegos de béisbol y las competencias de bailes, no teniendo igual gusto las actividades culturales y las competencias de juego de participación.

Conclusiones del Capítulo II

1. El resultado del diagnóstico del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes dio como resultado que la mayoría de los adolescentes prefieren la práctica de actividades deportivas para aprovechar este.
2. Carencia de organización y planificación de las actividades físico-recreativas para aprovechar el tiempo libre de los adolescentes. Además no se cuenta con áreas que tengan las condiciones requeridas para la práctica de estas actividades las cuales ayudan a su desarrollo general.
3. Existe una marcada necesidad de poner en funcionamiento el plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes

CONCLUSIONES GENERALES

1. Los antecedentes teóricos sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes dan como resultado que es necesario preparar a este grupo etario para que puedan aprovechar correctamente este, ya que constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.
2. El diagnóstico efectuado dio como resultado que los adolescentes a pesar de contar con una cantidad de tiempo libre, presentan dificultades con el aprovechamiento del mismo debido a una insuficiente oferta recreativa en función de su interés
3. El plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre basado en la cantidad y variabilidad de las mismas, así como la relación con todos los factores implicados, responde a la preferencia de los adolescentes de dicha comunidad.
4. Se confirma la utilidad del Plan de Actividades físico recreativo, propuesto, para el aprovechamiento del tiempo libre al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES

1. Sistematizar y profundizar el estudio del tiempo libre y las actividades físico-recreativas propuestas, para perfeccionar el plan propuesto a los adolescentes.
2. Extender el plan de actividades físico-recreativas a las demás circunscripciones por la importancia que tiene lograr en los adolescentes un buen aprovechamiento del tiempo libre para su desarrollo y el de la sociedad.
3. Por la importancia que requiere el buen aprovechamiento del tiempo libre, se debe ampliar a otros grupos etarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Allport, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.
3. Arias, H. (1995) La Comunidad y su Escuela. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
4. Arostegui M. del C. y otros. (1980) Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. La Habana: ICIODI.
5. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
6. Bee, H. L. y S. K. Mittchel. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México: Harla.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Omeba
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires: Gráfica Ameba.
10. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
11. Calderón, E. B. (1987). Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. La Habana: CISP.
12. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona: Paidotribo.

14. CD de la Maestría.
15. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana.
16. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad.. La Habana: Pueblo y Educación.
17. Constitución de la República (1976). Capítulo XI, Artículo 103, La Habana: Política.
18. Daltel, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín: Tribone.
19. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
20. Denies Esquivel, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala: Apollo.
21. Domínguez G., L. (2003). Conferencias Introductorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: La Habana: Félix Varela.
22. Domínguez G., L. (2003). Motivación profesional y personalidad. En: Pensando en la Personalidad. La habana: Félix Varela.
23. Domínguez, G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estaba.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona: Fontanella.
26. Erikson, E. (1986). Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI México: S. A. de C. V.
27. Fernández, R. L. (2003). Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. La Habana: Félix Varela.
28. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Buenos Aires: Paídos.
29. Fullea, P. y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria.

30. García, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada.
31. García, M, Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
32. González, G, R. y González, Mercedes. (2001). Plan Nacional de Extensión Universitaria. La Habana.
33. González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
34. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
35. Hart Dávalos, A. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. La Habana.
36. Ibarra, Lourdes. (2003). Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. La Habana: Félix Varela.
37. Lares, A, (1966). Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
38. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
39. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid: Escuela Española.
40. Martínez de Osaba y Goenaga, J, A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

41. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
42. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas". Barcelona: Inefc
43. Martínez del Castillo, J. (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
44. Martínez del Castillo, J. (1998). Deporte y calidad de vida. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
45. Martínez, O. (1999). Neoliberalismo en crisis. La Habana: Ciencias Sociales
46. Moreira, R. (1979). "La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: José A. Huelga.
47. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana: Félix Varela.
48. Orientaciones técnicas metodológicas de la dirección nacional de Recreación (2005). Dirección de recreación del INDER.
49. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia: FUNLIBRE.
50. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
51. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
52. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Ciencias Sociales.
53. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana: José A. Huelga.
54. Sánchez, E, Maria. y Gonzáles, Matilde. (2004). Psicología general del desarrollo. La habana.
55. Sánchez, O. (2002, 4 de enero). Declaraciones exclusivas de Humberto Rodríguez. Granma.

56. Suárez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
57. Urrutia, Lourdes. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
58. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.
59. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid: Editorial Nacional,
60. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.
61. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

ANEXOS

ANEXO # 1. Guía de Observación.

Objetivo: Conocer las actividades que realizan los adolescentes y el estado de las instalaciones con que cuenta la circunscripción # 132 del Consejo popular “Cuba Libre”.

Aspectos a Observar

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

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

Indicadores para la evaluación de los aspectos a observar

Indicadores	Bien	Regular	Mal
a) Idoneidad del lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
b) Participación	Participa más del 60% de los jóvenes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los jóvenes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los jóvenes,, predominando la forma pasiva.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Grado de satisfacción de los participantes.	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

ANEXO # 2. Encuesta

Para determinar el estado actual en que se encuentra el problema de la investigación planteado anteriormente, se aplico la presente encuesta de elaboración personal.

Les fue aplicada a 5 adolescentes de cada uno de los 8 CDR que componen la Circunscripción # 132, comprendidos en las edades entre 12 y 15 años.

Encuesta.

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M___ F___

Cuestionario.

Marque con una (x) la/s opción/es que consideres más apropiadas para el uso de tu tiempo libre:

1. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir____	Practicar deportes____	Leer____
Ver TV.____	Oír música____	Visitar amigos____
Otros_____		

2. ¿Te gusta practicar deportes? Si___ No___ Más o menos___
¿Qué deporte prefieres practicar?_____

3. Practicas actividades deportivas

Todos los días____	A veces____
Los fines de semana____	Nunca____

4. En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo____	Pocas veces____	Nunca____
--------------	-----------------	-----------

ANEXO # 3. Guía de la Entrevista para el Delegado y Presidente del CDR.

Para conocer acerca de la oferta de las actividades físico-recreativas para los adolescentes, se les aplico esta entrevista a los 8 presidentes de los CDR y la delegada de la Circunscripción # 132 del Consejo popular "Cuba Libre".

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 les ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

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

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 plan y ofertar las actividades físico-recreativo?

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

No ____ A veces ____

ANEXO # 4. Matriz DAFO

Se realizo con el objetivo de conocer algunas particularidades de la comunidad en cuanto a:

Debilidades:

Amenazas:

Fortaleza:

Oportunidades:

ANEXO # 5. Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

Para determinar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción se le aplico el autoregistro de actividades

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

[illegible]

ANEXO # 6. Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el plan o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

ANEXO # 7. Datos de los Especialistas Consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
Lic. Raúl González Pérez	25	Met. Prov. de Recreación.
Lic. Luís Hernández Portal	132	Met. Prov. de Recreación.
Dr. Luis Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF “Nancy Uranga Romagoza”
Jesús O. Pelier López	35	Met. Mpal. de Recreación
Lic. Carlos Pérez	26	Jefe de departamento de Recreación del ISCF Manuel Fajardo

ANEXO # 8. Resultados de la Encuesta.

	Sexo	Empleo del tiempo libre.							Te Gusta Practicar Deportes.			Practicas Actividades Deport.				Organizan Actividades Deport. En tu Barrio		
		Dor.	TV	Dep.	Mus	Lee	Va	Otr	Si	No	Mm	Td	Av	Nc	FS	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	
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	M									x			x					x
21	M							x	x			x				x		
22	M						x				x		x				X	
Total		2	2	9	3	2	3	1	10	4	8	3	9	6	4	1	18	3
%		9	9	40.9	13.6	9	13.6	4.5	45.4	18.1	36.3	13.6	40.9	27.2	18.1	4.5	81.8	13.6

ANEXO # 9. Encuesta de Satisfacción.

Con el objetivo de conocer el estado de opinión y el grado de satisfacción del plan de actividades físico-recreativas, se aplico la siguiente encuesta.

Encuesta.

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el aprovechamiento del tiempo Libre en la circunscripción en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__

Cuestionario.

1. Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas en la circunscripción.

SI ____ NO ____

2. Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando en la circunscripción.

SI ____ NO ____

- a) Mencione algunas _____

3. Ha Participado en estas actividades.

SI ____ NO ____

4. Han sido de su agrado.

Todas ____ Algunas ____ Ninguna ____

5. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

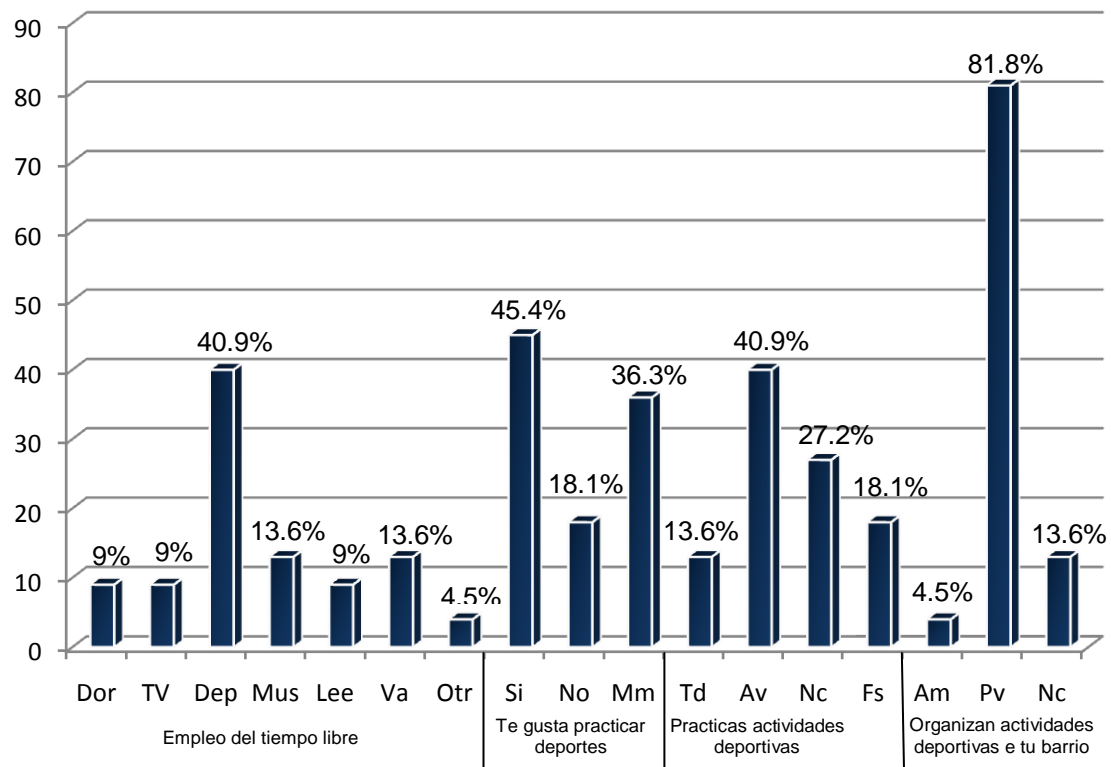
1. _____

1.

2. _____

2.

ANEXO # 10. Gráfica de la Tabulación de la Encuesta.



Simbología.

Dormir (DOR)	Practicar deportes (Dep)	Leer (Lee)
Ver TV. (TV)	Oír música (Mus)	Visitar amigos (Va)
Más o menos (Mm)	Todos los días (Td)	A veces (Av)
Los fines de semana (Fs)	Nunca (Nc)	A menudo (Am)
Pocas veces (Pv)	Otras (Otr)	