

***UCCFD “MANUEL FAJARDO”  
FCF “NANCY URANGA ROMAGOZA”***

*Tesis en opción al título académico de  
máster en Actividad Física en la Comunidad.*

***TÍTULO:*** *Plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado, para los adolescentes entre 12 y 16 años del sexo masculino, de la circunscripción 117. “El Batey de Sánchez” del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.*

***Autor:*** *Lic. Juan Máximo Caro Torres*  
***Tutor:*** *MSc. Marilín Páez Basabe*

***Pinar del Río  
2011***

## **PENSAMIENTO**

“A los niños, sobre todo es preciso robustecerles el cuerpo a medida que se le robustece el espíritu”.

**José Martí**

**AGRADECIMIENTOS:**

A toda mi familia, por el apoyo brindado.

A mi tutora por, la atención y dedicación brindada en el desarrollo de este trabajo.

A todas aquellas personas que, de una forma u otras, aportaron su granito de arena.

A nuestra Revolución, por darnos esta oportunidad.

**DEDICATORIA:**

A mis padres por el legado que me dejaron y a toda mi familia ya que sin el apoyo de ellos no hubiese sido posible realizar esta obra.

<b>Índice</b>	<b>Páginas</b>
Introducción.....	1
Situación problemática.....	4
Problema científico.....	5
Objeto de estudio.....	5
Campo de acción.....	5
Objetivo general.....	5
Preguntas científicas.....	5
Tareas científicas.....	6
Métodos de investigación.....	6
Definición de términos.....	8
Capítulo I.....	10
Capítulo II.....	33
Capítulo III .....	49
Conclusiones.....	69
Recomendaciones.....	69
Bibliografía.....	70
Anexos.....	74

## **RESUMEN**

Este trabajo fue realizado en la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del Consejo Popular Las Ovas municipio Pinar del Río, el mismo surge debido a la carencia de actividades-físico recreativas destinadas a los adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 16 años. Para su realización nos trazamos como problema científico el siguiente: ¿Cómo mejorar la recreación física en los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular las Ovas? el mismo surge por la problemática que presentan los adolescentes de esta circunscripción, dentro de los cuales podemos mencionar las peleas de gallos, perros, tomeguines, lo cual se pudo comprobar con la aplicación de los diferentes métodos utilizados en nuestro trabajo. Debido a la importancia del mismo nos propusimos el siguiente Objetivo: Aplicar un plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas municipio Pinar del Río. Al final del mismo se presentan conclusiones y recomendaciones, las cuales dan respuestas a las interrogantes planteadas al comienzo.

## INTRODUCCIÓN

La Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo #24 plantea. " Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas ". El deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

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

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

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico, las cuales el hombre ejecuta voluntariamente en su tiempo libre logrando con ello desarrollo activo y diversión.

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

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a

los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien el estado les brinda a todos la posibilidad de estudiar, el pasar gran parte del día cumpliendo con esta tarea y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades, las cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde ellos desarrollan sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas.

Lo real es que los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino del Batey de Sánchez no logran una adecuada recreación, ya que pudimos constatar mediante la observación diaria y el estudio exploratorio inicial que no existe en la localidad un plan de recreación o de actividades deportivas de su preferencia, por lo que ellos desvían su atención hacia las peleas de gallos, perros, y tomeguines, entre otras no propias de su edad, como vía de entretenimiento, las que frecuentemente terminan en peligrosas riñas.

El cumplimiento de la ley 16 que regula los deberes y derechos de los adolescentes y jóvenes así como la obligación de intervenir en su formación integral es el que nos da el derecho de planificar la recreación física a partir de las preferencias de la mayoría de los adolescentes.

En el diagnóstico exploratorio inicial utilizamos la investigación de acción participativa tomando la técnica de búsqueda o consenso (enfoque a través de los informantes claves), ya que en ellas se parte de la colaboración informativa de las personas que pertenecen y conocen bien el lugar y el problema a estudiar, trabajamos fundamentalmente con los dirigentes de las organizaciones populares tales como los presidentes de los CDR, Secretarías de los bloques de la FMC y Secretario del Núcleo zonal del PCC, iniciamos la misma por aquí dado la preocupación de todos estas personas que pueden pronunciarse por la

solución de los problemas sociales que se encontraba dañando a este sector tan sensible de la comunidad.

Se empleó también en la técnica de informantes claves a la gente de pueblo que ayudó a aclarar y organizar la vida cotidiana y la memoria colectiva, hablamos específicamente de aquellas personas del barrio, que en una etapa de su vida practicaron algún deporte y conocen los valiosos recursos que estos nos pueden aportar. Se realizó también la observación estructurada o estandarizada que consiste en el empleo de un sistema de categorías para el registro del mismo.

El objetivo de la observación fue conocer la interrelación entre la necesidad de recreación física de los adolescentes y las ofertas que se le podían brindar a través del deporte balonmano, la misma, tenía un grupo de indicadores entre los que podemos mencionar: tipos de actividades recreativas y físicas que prefieren, horario que consideraban más adecuado, dónde prefieren ellos que fuese ubicado el terreno, quiénes entendían ellos que fuesen sus líderes o representantes dentro de la comunidad. Todos estos elementos fueron tomados en cuenta.

Utilizamos como muestra a todos los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino que desearían formar parte de la preparación para el juego adaptado sin limitación de conocimientos ni antecedentes del deporte, la preparación de cómo se jugaría en la comunidad la recibirían según sus posibilidades, en grupos o individual, siempre por la misma persona, en igualdad de condiciones desde el punto de vista social, el horario más factible sería de 5 a 7 PM y los fines de semana en un horario más temprano.

Consideramos que, esta oferta constituye un gran aporte educativo a la comunidad por los conocimientos que adquiere ese grupo de adolescentes como protagonistas del juego, haciendo suyo esas adaptaciones que los conlleva a competir y por ende ganar o perder, pero estos conocimientos se hacen extensivos para los espectadores que aprenden también y estimulan a sus jugadores.

Desde el punto de vista espiritual contribuye a la transformación de la conducta de todos, incluyendo jugadores y espectadores, ya que el plan de actividades

físico-recreativa, utilizando el juego de balonmano adaptado para los adolescentes de la comunidad posee un solo interés: la realización de la recreación física. También desde el punto de vista cultural el juego de balonmano adaptado asume una connotación importante, porque desde allí mismo, la zona de residencia, o sea, este es el lugar más cercano, calos habitantes los mismos pueden observar y participar en un espectáculo deportivo pues nunca antes habían disfrutado de este tipo de actividad en la comunidad

### **Situación problemática:**

El problema social de la investigación surge a raíz de la observación por parte del autor de una riña tumultuaria entre un grupo de adolescentes que se produjo en la comunidad a partir de los resultados de una pelea de gallos en la cual tuvo que intervenir para evitar que el incidente pudiera acarrear males mayores, dicha situación atrajo el interés del investigador y decidió profundizar en los verdaderos motivos que originaban esta problemática. Por lo que comenzó la búsqueda de información, para ello, elaboró una guía que le permitió conocer el comportamiento de la recreación física participativa en la comunidad, sobre la práctica de los deportes, además, obtuvo un grupo de criterios de los informantes claves, o sea, aquellas personas que le brindaron información sobre lo que quería saber referente al proceso.

### **Resultados arrojados por la guía de observación empleada al inicio de la investigación Anexo # 1**

Como resultado de la observación inicial se pudo apreciar lo siguiente.,

- Para el desarrollo de actividades en la comunidad solo se cuenta con los pocos recursos que ellos poseen sin tener en cuenta los verdaderos gustos y preferencias de los participantes, por lo que la oferta, se limita a jugar dominó, damas y parchís lo que no satisface las necesidades recreativas del grupo etario objeto de investigación.
- Las actividades recreativas se desarrollan de forma desorganizadas lo que no incentiva el interés por la participación.

- Se nota apatía por parte de la gran mayoría de los participantes razón por la cual la participación es pobre.
- Generalmente se desarrollan después de la cinco de la tarde, y los fines de semana, sábados fundamentalmente, en el horario de la mañana.
- Existen pocos espacios dentro de la comunidad para la realización de actividades al aire, libre a pesar de ser una zona rural ya que casi todos los terrenos se dedican al cultivo y están cercados.

**Problema científico de la investigación:**

¿Como mejorar la recreación física para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad sexo masculino, en la comunidad “El Batey de Sánchez”, circunscripción 117, del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río?

**Objeto de estudio:**

Proceso de recreación física comunitaria

**Campo de acción:**

Actividades recreativas utilizando como medio el Balonmano.

**Objetivo general:**

Elaborar un plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

**Preguntas Científicas**

1-¿Cuáles son los antecedentes históricos que existen acerca del juego de Balonmano con fines recreativos internacionalmente y en Cuba, así como sus tendencias actuales?

2-¿Cuál será el estado actual de la recreación de los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río?

3-¿Qué actividades recreativas diseñar relacionadas con el juego de balonmano adaptado en los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino

de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál será la utilidad del plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas municipio Pinar del Río?

### **Tareas científicas**

1-Determinación de los antecedentes históricos que existen acerca del juego de balonmano con fines recreativos internacionalmente y en Cuba, así como sus tendencias actuales.

2-Characterización del estado actual de la recreación de los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río.

3-Elaborar un plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad, del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

4-Validación de la utilidad del plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

### **Métodos científicos utilizados en la investigación**

#### **Teóricos:**

- Histórico-lógico
- Análisis y síntesis
- Inductivo deductivo

#### **Métodos empíricos**

- Observación
- Entrevista

- Encuesta
- Pre-experimento

### **Sociales y comunitarios**

- Investigación acción y participación

### **Técnicas participativas**

- Informantes claves
- Forum comunitario

### **Métodos matemáticos o estadísticos**

- Estadística descriptiva
- Estadística inferencial

### **Población y muestra**

**Población:** 29 adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río.

#### **Aportes de la investigación.**

**Aporte teórico:** La fundamentación de la realización de actividades recreativas utilizando el juego de balonmano como una nueva opción para los adolescentes entre 12 y 16 años de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río.

**Aporte práctico:** La realización de actividades recreativas utilizando el juego de balonmano como un medio para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del .municipio de Pinar del Río.

**Novedad científica:** La realización de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado sobre la base de los gustos y preferencias de los adolescentes entre 12 y 16 años de la circunscripción 117”El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río.

**Estructuración de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción, que cuenta con un total de 8 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En el capítulo 1 se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, en el que se actualizan los aspectos esenciales sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

En el capítulo 2 se desarrollan los análisis de los resultados de los instrumentos utilizados en la investigación tales como entrevistas y encuestas.

En el capítulo 3 se encuentra la propuesta del plan de actividades físicas recreativas utilizando el juego de balonmano adaptado, con una amplia explicación metodológica de todas las actividades a realizar.

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

### **Definiciones de términos**

**Balonmano adaptado:** juego entre dos equipos que tiene como objetivo la puesta en práctica de **variantes manipulativas** en cuanto al área, reglamento, equipo, frecuencia, y representación, adaptado a las características existentes en la comunidad.

**Recreación física participativa:** no es más que aquella que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc. Por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades

**Preferencia deportiva:** primacía, ventaja o mayoría que algo tiene sobre otra o en el merecimiento perteneciente al deporte.

**Diseñar:** concepción original de un objeto u obra destinado a la producción en serie.

**Comunidad;** cualidad de común que, no siendo privativamente de ninguno, pertenece o se extiende a varios conjuntos de las personas de un pueblo, región o nación.

**Espacio exterior:** capacidad de terreno, sitio o lugar.

**Tiempo:** magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro. Su unidad en el sistema internacional es el segundo.

**Reglamento:** colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.

**Plan:** intención, proyecto, modelo sistémico de una actuación pública o privada, que se elabora anticipadamente para dirigirla y encausarla.

**Adolescencia:** es una etapa compleja y dentro de ese rango cronológico el desarrollo es diferente en cada adolescente, por lo que, son significativamente marcadas las diferencias biológicas y psicológicas.

**Matriz DAFO:** técnica empleada para determinar el estado inicial en la investigación y los pasos a seguir para transformarla, después de analizar las debilidades, amenazas, fortalezas, y oportunidades

## **Capítulo #1**

### **Marco teórico referencial**

#### **1.1 Caracterización de plan:**

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

Aldo Pérez (2003) emitió los siguientes criterios sobre los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de un plan.

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

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

**2-Enfoque de actualidad:** está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**3-Enfoque de opinión y deseos:** se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**4-Enfoque autoritario:** está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

**5-Enfoque socio-político:** enfoque socio-político: basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de un plan de actividades físicas recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

## **Clasificación del plan de actividades físicas recreativas**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

**1-Según la temporalidad**, pueden ser:

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

**2-Según la edad de los participantes.**

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

**3- Según su utilización.**

- \_ Plan de uso único.
- \_ Plan de uso constante.

### **Instrumentación y aplicación del Plan**

Esto implica proveerlo de condiciones, espacios donde se desarrollen y hayan recursos necesarios para su ejecución,. Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica, igualmente, la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

**Población:** características, necesidades, intereses, experiencias.

**Contenido:** medios, áreas de expresión, actividades.

**Recursos:** humanos, técnicos y financieros, lugar e instalaciones,

**Metodología:** técnicas generales y específicas.

**Objetivos:** generales y específicos.

Las características a tener en cuenta en el plan de actividades físicas recreativas son:

### **Equilibrio**

Entre las diferentes actividades el plan debe ofrecer, en lo posible, la misma cantidad de actividades en las áreas de música y deportes.

- Entre las distintas edades: posibilita la participación de otros grupos etarios.
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **Diversidad**

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

### **Variedad**

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

### **Flexibilidad**

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

### **El control de los planes**

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce cómo se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

\_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso, debe posibilitar que se anticipe a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

\_ Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

\_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

\_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

### **Criterio del autor sobre plan de actividades físico recreativo.**

**El autor después de revisar las bibliografías más actualizadas sobre el tema, arriba a la conclusión de que plan de actividades físicas recreativas es la planificación de un grupo de actividades de carácter recreativo donde se tienen en cuenta los gustos y preferencias de un grupo de personas para dar respuesta a sus necesidades.**

### **1.2 Caracterización de la recreación física recreativa.**

Si se pregunta a cualquier persona qué significa para él la palabra recreación, seguramente, en el contenido de su respuesta no faltan palabras tales como, diversión, gozo, satisfacción, pero según los estudiosos recreación es algo más. Pérez Sánchez (1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y

socialización”. Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés, dedicado a los estudios del tiempo libre señala que Recreación: ...”es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D” descanso, diversión y desarrollo.

Pérez Aldo 1997, recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa.

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

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

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

que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

### **Recreación física**

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

A. Pérez (1997), “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Ramos A. 2004, plantea que, la recreación física “ es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Pérez S.A (2002). plantea que la recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que, la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya, al desarrollo de su personalidad,

### **Los agentes de cambio en la recreación física.**

La clave del éxito en todo proceso es el hombre. Los profesores en los diferentes sub-sistemas del INDER son los especialistas encargados de llevar a vías de hecho las acciones que aseguran esta misión a los diferentes niveles. Para su mejor desempeño es preciso observar los principios básicos siguientes:

- La herramienta de la planificación estratégica, mediante los proyectos recreativos para la atención a Consejos Populares y a otros objetivos a su cargo.

- La flexibilidad en la jornada laboral de los profesores de Recreación, que debe priorizar el tiempo libre de la población.
- La captación, capacitación y control de activistas, como auxiliares indispensables para el trabajo en la comunidad.
- La gestión material, para lo cual construirán medios recreativos y se apoyarán en todo cuanto esté al alcance para actuar, con iniciativa y creatividad.
- La preparación técnico-metodológica, a fin de elevar la eficiencia y eficacia del profesor como educador.
- La superación profesional, como vía de actualización de los conocimientos a través de la formación de postgrados, seminarios, encuentros, investigaciones, etc.
- El proceso de dirección y control, mediante las visitas temáticas a los diferentes niveles.
- El fortalecimiento de la autoestima, como resultado de una cabal comprensión de la importancia ideológica, política y social de esta labor, y una adecuada estimulación.

### **Acciones a desarrollar para el desarrollo del programa de recreación física en Cuba**

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como, incluirlas en los integradores para la atención a los consejos populares.

- 1) Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes de su radio de acción.
- 2) Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.
- 3) Perfeccionar, constantemente y controlar el funcionamiento de las comisiones coordinadoras de recreación física a los diferentes niveles.
- 4) Rediseñar y complementar el sistema nacional de ludotecas en sus diversos componentes: ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).

- 5) Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre recreación física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como, para la acción metodológica a los profesionales.
- 6) Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: deportes de orientación, recreación turística, turismo deportivo, Cicloturismo, y otros, propios de esas edades.
- 7) Constituir un grupo de trabajo CINID-ISCF-DNR para la creación de softwares de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-Club y las escuelas.
- 8) Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la recreación física en los territorios.
- 9) Rescatar instalaciones recreativas de diverso tipo, como piscinas, campamentos, y otras.
- 10) Fortalecer la recreación física en las bases de campismo popular.
- 11) Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, plan turquino, centros penitenciarios.
- 12) Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: béisbol, fútbol, softbol, voleibol, baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos inter centros, ligas inter barrios, etc.
- 13) Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (caza, pesca, orientación en el terreno, recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (lucha canaria, críquet, rugby...), en deportes o actividades con animales (deporte canino, palomas deportivas...), en deportes extremos (paracaidismo, escalada, ciclo-acrobacia...).
- 14) Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de deportes.
- 15) Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)

16) Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc.) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.

17) Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la tercera edad en las actividades físico-recreativas.

18) Vincular a las glorias del deporte a las actividades comunitarias de recreación física.

19) Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades comunitarias de recreación física, así como, a procesos investigativos en torno a proyectos.

20) Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de recreación. La recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas; esto es: superar la conceptualización de lo recreativo, cual modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana, para penetrar en la significación epistemológica del término mediante la interpretación de la necesidad misma que él está llamado a satisfacer. Y para eso es preciso una aproximación.

### **Características y funciones de la recreación**

La recreación presenta las siguientes características:

- 1 Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- 2 Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- 3 Posee carácter superestructura al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales, utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como física.

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose:

- 1 El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que, a través de las actuales interpretaciones se denominaremos reproducción.
- 2 La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación y en el consumo de los valores espirituales.

### **Criterio del autor sobre recreación.**

**Tomando como referencia los criterios planteados por los autores consultado se ha llegado a la conclusión de que, la recreación es una actividad conciente propia de la especie humana, que se realiza con el objetivo de brindar placer, la cual se puede realizar de manera individual o colectiva, en cualquier momento del día, lo que para unos resulta tedioso para otros constituye motivo de satisfacción y gozo, mientras unos trabajan otros se recrean, existiendo personas que se recrean con lo que para otros es trabajo . También en las formas de recreación que asume un individuo influyen factores tan disímiles como la edad, sexo origen social, tradiciones, costumbres, nivel cultural. Lográndose al final plenitud, felicidad, desarrollo de la personalidad tanto físico como espiritual.**

### **1.3 El juego de balonmano con fines recreativos**

La mayoría de los especialistas coinciden en que el balonmano deriva de un juego con pelota que se celebraba en los Balcanes y en Checoslovaquia a finales del siglo XIX, cuyo inventor, J. Klener, lo llamó ceska-hatzena.

En 1915, el alemán Max Meiser fija las normas del türball, es decir el balón a puerta, que es considerado el verdadero antecedente del balonmano. En 1918 fue cuando los germanos Schelenz y Diesen perfeccionaron el türball, elaborando un reglamento y creando el handball o balonmano, que se divulgó de una manera extraordinariamente rápida por toda Alemania.

Este balonmano primitivo se desarrollaba con once jugadores por equipo. Las reglas variaban según la ciudad donde se disputaba el encuentro y eran, por supuesto, muy diferentes a las actuales.

Pero el balonmano a siete, que se práctica hoy en muchos países, tiene su origen en Escandinava, bajo la dirección del doctor H. Nielsen.

En el norte de Europa las temperaturas son muy frías y los deportes al aire libre sólo pueden ser practicados durante una reducida época del año. Por esta razón se creó el balonmano en sala, con equipos de siete jugadores.

El primer torneo de balonmano con participación de diversos países se disputó en 1926, con el triunfo de los alemanes, que ostentaron la supremacía de este deporte durante bastantes años. A raíz de este torneo, la Federación Internacional de Atletismo que hasta entonces era el organismo encargado de regular el balonmano, nombró, una comisión formada por individuos representantes de todos los países practicantes de balonmano para informar y reglamentar las diferentes normativas. La labor de esta comisión fue altamente apreciable y obligó a la formación de la FIHA (Federación Internacional de Handball Amateur) en Ámsterdam, el 4 de agosto de 1928.

A partir de 1952, el balonmano a siete goza de gran popularidad.

La primera gran potencia fue Suecia, en la actualidad, países como Rumania, URSS, Yugoslavia, Alemania, España y la misma Suecia han adquirido un nivel de juego tal que esta especialidad se ha considerado una de las más completas y espectaculares, ganando adeptos y practicantes con una velocidad inusitada.

Según el técnico español Juan de Dios Román Seco, en un estudio reciente sobre la historia del **balonmano** en España, fue la Escuela Militar de Toledo el epicentro donde se crea la primera normativa y los primeros trabajos de tipo técnico que se elaboraron sobre este deporte.

La primera normativa, siguiendo a Juan de Dios Román, que se conoce en España, está firmada por el capitán Hermosa y data de 1929. Era un primer esbozo de un reglamento, con el título de “balón a mano”, documento que se

formaliza diez años más tarde por la Escuela Central de Educación Física de Toledo.

### **El balonmano en los juegos olímpicos**

El balonmano fue por primera vez deporte olímpico en Berlín, en 1936, el triunfo sonrió al equipo Alemán, clasificándose en segundo lugar la selección de Austria, mientras que Hungría conseguía la medalla de bronce.

En Munich 72, el balonmano a siete, se volvió a incluir en los juegos, demostrando por su cualidad y emoción que debía ser otra vez deporte olímpico. La medalla de oro fue para los yugoslavos, mientras que Checoslovaquia y Rumania se hacían con las medallas de plata y bronce, respectivamente.

En 1976, en Montreal, sólo participaron doce selecciones. El triunfo final fue para la Unión Soviética.

La segunda plaza para Rumania y el tercer puesto para Polonia. En Montreal, por primera vez compitieron los equipos femeninos. La selección ganadora fue la Unión Soviética, segundo lugar Alemania y tercero Hungría.

### **El juego del balonmano en Cuba con fines recreativos**

El Balonmano es un deporte de reciente creación en Cuba, pero los pocos historiadores que existen en Cuba se han atrevido a profundizar en la historia nacional y apuntan que el balonmano comienza a dar sus primeros pasos en la década del 60, por un grupo de profesores de Educación Física y Deportes cubanos que fueron a Alemania para capacitarse en sus especialidades, allí vieron un juego que, por sus características de rapidez, fuerza y la forma de lograr su objetivo fundamental que es el gol lanzando un balón a una portería, decidieron aprenderlo para llevarlo a Cuba, como una alternativa deportiva más, que prendería rápido en los atletas cubanos.

El balonmano se comienza a difundir y practicar en Cuba sobre los años 65-68, en la ESEF Comandante Manuel Fajardo hoy ISCF, sus iniciadores fueron los profesores Antonio Perdomo, Wilfredo Padrón, Manuel Quiala, Pedro Olivares y Rafael Rodríguez.

Este deporte en sus inicios fue practicado por un grupo de exatletas de deportes con algunas semejanzas técnicas con el balonmano, como el baloncesto (dribling), lanzamientos (béisbol), saltos (voleibol), formándose dos selecciones para divulgar este deporte en el país, jugándose en las provincias de Santiago de Cuba en el CVD Antonio Maceo, Villa Clara en el Eduardo García y Ciudad Habana en el Parque Martí.

En los años 72-73, visitan el país varios técnicos extranjeros, primeramente, un francés de visita en la ESEF en otras funciones, impartió algunas clases a los atletas de estas preselecciones. En el año 1972 se oficializa por el INDER el balonmano y se celebra en 1973 el Primer Campeonato Nacional por invitación, donde participan los equipos; ITM, Tigres de Jesús del Monte, Orientales, Villa Clara y Habana. Ese mismo año es invitado por el INDER y la Comisión Nacional de Balonmano, el técnico rumano Florián Stunescu, el cual imparte cursos a entrenadores y trabaja en la enseñanza y preparación de los atletas que formaban la Preselección Nacional de Balonmano. Con las experiencias, técnicas y metodologías adquiridas se organizan cursos nacionales en el CVD Quintín Banderas para la formación de nuestros primeros entrenadores de balonmano, de aquí surge un grupo de ellos que tenemos a bien de mencionar; Miguel del Toro (SCU), Andrés Robau (VCL), Carlos Oramas (VCL), José Cruz, Jorge Gerardo, Gaspar Ruiz, Luis Forcade, Ignacio Font (CHA), Hugo Leyva (CMG), Eduardo Pruna (SCU).

El 26 de septiembre de 1973 se celebra el Primer Campeonato Nacional Oficial en el CVD José Martí participando las provincias de PRI, HAB, VCL, CMG, OTE, estas con sus selecciones y Matanzas que no presento selección, este torneo fue ganado por el equipo Industriales.

En el año 1974 el Balonmano comienza a hacerse sentir, se aprueba por la Federación Internacional de Balonmano (IHF), la Federación Cubana, se celebra el II Campeonato Nacional en VCL, en este momento visita a Cuba el primer equipo extranjero el LOKOMOTIV de Praga que celebró su primer juego de exhibición en la Escuela Vladimir I. Lenin y después siete encuentros con una preselección nacional en la ciudad deportiva. Se celebra también el Primer

Campeonato de las FAR en la Escuela ITM. En este mismo año realiza su primer viaje al exterior una selección Nacional Cubana a Europa, el país visitado fue Checoslovaquia correspondiendo a la que este equipo realizó al país.

Vale destacar lo que significó para el balonmano cubano, las Fuerzas Armadas Revolucionarias, el apoyo brindado por la Escuela Deportiva de las FAR, con sus atletas, entrenadores y oficiales destacándose el compañero Lovaina, los oficiales Vizcaíno, Girón y otros muy valiosos. En ese año se produce la visita de otro técnico rumano, este especialista en reglas y arbitraje, (Kapatnia) e imparte un curso nacional para árbitros en la provincia de SCU.

En 1975 se celebra en Cuba un primer evento internacional, los J. J .A con la participación de cuatro equipos foráneos; RDA, URSS, Checoslovaquia, Polonia y dos selecciones cubanas. También ese mismo año hace la visita un equipo Mexicano, en 1976 se celebra el Primer Campeonato Nacional Femenino en SCU y en 1977 se celebra el II Torneo Internacional Oficial en Cuba, las Espartaquiadas de los Ejércitos Amigos en Pinar del Río.

Después en 1979 Cuba participa en el 1er Panamericano del Deporte celebrado en México, clasificatorio para la Olimpiada de Moscú, 1980, aquí Cuba ocupa el primer lugar y por ende su derecho a participar en la olimpiada en representación del continente americano.

El balonmano cubano comienza a partir de 1980, a participar en varios torneos panamericanos, ocupando siempre el primer lugar excepto los juegos Panamericanos de Indianápolis donde ocupa el segundo lugar, en los restantes; Habana 91, Mar del Plata 95 y Winnipeg 99, Cuba ocupa el primer lugar y vale destacar la mejor actuación de Cuba en su historia, el octavo lugar alcanzado en el Mundial de Egipto de 1999.

#### **1.4 La adolescencia:**

##### **Conceptos:**

La adolescencia es aquella etapa de la vida en que todo nos parece gris, parece que todo el mundo nos ataca, parece que el mundo se nos viene sobre

nosotros. Es el minuto en que comenzamos a conocernos y enfrentamos duros cambios, que nos llevaran a ser hombres y mujeres fuertes. Es la etapa en que conocemos nuestras fuerzas internas y debemos aprovechar al máximo este minuto. Esto nos llevara a engrandecernos como seres humanos. (Gina Madariaga).

La adolescencia es la etapa del intermedio de la niñez a la vida adulta en esta se ven implicadas tres sub-etapas: Preadolescencia que es de los 9 a 11 años, adolescencia temprana y la adolescencia propiamente dicha (Sandra).

Período en que la niña o niño, ya más crecidos, comienzan a adolecer de cambios que les permiten incursionar en la toma de decisiones respecto de si mismos y de su entorno, inmediato y mediato. (Barbara)

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

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones .No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales ,sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social .(1)

La OMS define "la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años ,considerándose dos fases ,la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía entre 15 y 19 años.

### **Cambios biológicos:**

Independientemente de las influencias sociales, culturales y étnicas la adolescencia se caracteriza por los siguientes eventos:

-Crecimiento corporal dado por aumento de peso ,estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales .Al momento de mayor velocidad de crecimiento se denomina estirón puberal..

-Aumento de la masa y de la fuerza muscular, más marcada en el varón.

-Aumento de la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, maduración de los pulmones y el corazón, dando por resultado un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.

-Al incrementarse la velocidad del crecimiento se cambian las formas y dimensiones corporales, esto no ocurre de manera armónica ,por lo que es común que se presenten trastornos como son : torpeza motora ,incoordinación , fatiga ,trastornos del sueño ,esto puede ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

-Desarrollo sexual caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios y se inicia la capacidad reproductiva.

### **Cambios Psicológicos:**

-Búsqueda de sí mismos, de su identidad.

-Necesidad de independencia.

-Tendencia grupal.

-Evolución del pensamiento concreto al abstracto.

-Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.

-Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico.

-Relación conflictiva con los padres.

-Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis, corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.

-La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.

-Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

### **Riesgo en la adolescencia:**

Los adolescentes están expuestos a riesgos que no es más que la probabilidad de que acontezca un hecho indeseado que afecta a la salud de un individuo o de un grupo .Aparecen también otros conceptos como vulnerabilidad que es la potencialidad de que se produzca un riesgo o daño y los factores de riesgo que son considerados como altas probabilidades de daño o resultados no deseables para el adolescente ,sobre los cuales debe actuarse.

Los principales factores de riesgo son :

- Conductas de riesgo.
- Familias disfuncionales.
- Deserción escolar.
- Accidentes.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Enfermedades de transmisión sexual asociadas a prácticas riesgosas.
- Embarazo.
- Desigualdad de oportunidades en términos de acceso a los sistemas de salud ,educación ,trabajo ,empleo del tiempo libre y bienestar social.
- Condiciones ambientales insalubres, marginales y poco seguras.

### **Factores protectores en la adolescencia:**

Estos factores tienen una característica fundamental y es la interrelación marcada entre ellos ,en un adolescente pueden coincidir 2 o 3 a la vez ,por lo

que el conocimiento de estos conceptos y de los factores de riesgo ha dado prioridad a las acciones de promoción y prevención de salud ,unido a la necesidad de atención de los adolescentes y jóvenes dentro de la fuerza productiva y social.

Existen también los factores protectores de la salud que son determinadas circunstancias ,características y atributos que faciliten el logro de la salud y en el caso de los adolescentes su calidad de vida ,desarrollo y bienestar social ;se pueden clasificar en externos :una familia extensa ,apoyo de un adulto significativo , integración social y laboral ;los internos son : autoestima ,seguridad en sí mismo ,facilidad para comunicarse ,empatía. Estos factores son susceptibles de modificarse y no ocurren necesariamente de manera espontánea o al azar

Los factores protectores son:

- Estructura y dinámica familiar que satisface los procesos físicos y funciones de la familia.
- Políticas sociales con objetivos dirigidos a la atención de la niñez y la adolescencia con acciones específicas que permiten la salud integral ,el desarrollo y el bienestar social.
- Desarrollo de medio ambiente saludables y seguros para ambos sexos .
- Promoción del auto -cuidado en los dos sexos en relación con la salud reproductiva.
- Autoestima y sentido de pertenencia familiar y social.
- Posibilidades de elaborar proyectos de vida asequibles en congruencia con la escala de valores sociales morales apropiados .
- Promoción de mecanismos que permitan la identificación y refuerzo de la defensa endógenas frente a situaciones traumáticas y de estrés (Resiliencia) conociendo la capacidad de recuperación ante condiciones adversas que poseen los niños y adolescentes.

Sí se desea alcanzar un futuro saludable se hace imprescindible el desarrollo de los factores protectores, empeño en el cual es fundamental el papel de los

adultos y de acciones colectivas de promoción y prevención de salud para otorgarle a este grupo una participación social más activa y protagónica, es decir abrirle el espacio como verdaderos actores sociales, creativos y productivos. Lo anterior muestra que existen fuerzas negativas, expresadas en términos de daño o riesgos y describe la existencia de verdaderos escudos protectores que harán que dichas fuerzas no actúen libremente y a veces la transforman en factor de superación de la situación difícil. La familia como unidad social primaria ocupa un papel fundamental en la comprensión del adolescente, a pesar de que la llegada de hijos a la adolescencia se caracteriza por una crisis transitoria, el apoyo de esta es fundamental aún en situaciones donde no se compartan los mismos puntos de vista, ya que se debe recordar que este adolescente está sometido a varias tensiones.

Las características de la familia en las últimas décadas ha sufrido cambios importantes que están dados esencialmente por la pérdida de la organización patriarcal y un mayor papel de la mujer como centro de esta ,disminución del número de sus miembros ,menor duración de los matrimonios ,e incremento de las familias monoparentales ,esto unido a que algunas de las funciones que eran de la familia han pasado al estado y a la comunidad .Esto condiciona cambios en su organización y dinámica para dar solución a sus funciones básicas. La familia constituye un sistema de abasto ,en términos de ciclo vital y satisfacción de las necesidades económicas ,sociales puede llevar a las nuevas generaciones a desempeñarse satisfactoriamente como adultos. Le corresponde por tanto a la familia garantizar la alimentación, protección, seguridad, higiene ,descanso y recreación del adolescente como miembro de esta.

Es importante la atención integral del adolescente ,no solo de las afecciones más frecuentes ,sino se debe realizar una evaluación y diagnóstico familiar ,le corresponde a la Atención Primaria de Salud ser los protagonistas fundamentales en el equilibrio de la salud comunitaria, debe realizarse la dispensarización de los pacientes, control médico para determinar la presencia

de factores de riesgo, enfermedades o secuelas que afecten la salud, confección de la historia clínica individual ,orientación de medidas terapéuticas y de promoción y prevención de salud ,y la incorporación a círculos de adolescentes promovidos por el médico de la familia y sustentados por los factores de la comunidad integrados en el consejo de salud.

**El autor tomando como referencia los criterios de los autores consultados considera que la adolescencia, es un período de tránsito entre la niñez y la adultés, caracterizado por significativos cambios en todos los órdenes de la vida definitorios para el futuro del individuo. Donde el medio en que se desenvuelve la persona, la familia, el grupo, la comunidad y la sociedad en su conjunto juegan el papel fundamental.**

#### **Características del grupo etario objeto de investigación.**

Ellos como adolescentes al fin poseen en sentido general las mismas característica que los demás pero se distinguen por.

- No tener toda la atención necesaria por parte de su familia ya que en la mayoría de los casos deben desempeñar roles que no les corresponden a los de su edad.
- Tienen influencias negativas de los mayores en cuanto a malos ejemplos, relacionados en la adopción de posiciones machistas a la hora de relacionarse con sus cohetanias del sexo opuesto, alcoholismo, fumar, las peleas de gallos, perros y otros juegos prohibidos que en ocasiones han desencadenado riñas entre ellos.

#### **1.5 Comunidad:**

##### **Conceptos de algunos autores sobre comunidad.**

De acuerdo al criterio de Maritza Montero (1991), “comunidad es un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un

tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines”. Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: “El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno”.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es: “un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada.”

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

Violich en la Conferencia Mundial de Desarrollo Comunitario (Ginebra, 1989) establece la siguiente definición:

Comunidad: “grupo de personas que vive en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes, que pueden cooperar o no entre sí”.

**Áreas de intervención de la psicología comunitaria.** No nos referimos a los diversos ámbitos específicos donde esta subdisciplina puede aplicarse, pues ellos pueden ser muy variados y cualquier enumeración sería incompleta a la vez que repetitiva, pues al establecer la distinción por lo externo, se condenaría a volver, en cada caso sobre los aspectos internos comunes. Áreas que recogen la producción en Psicología Comunitaria y que parecen dominar el panorama actual.

- a) Área de la Psicología Social Comunitaria.
- b) Área de la Salud Comunitaria.
- c) Área de la Educación Comunitaria.
- d) Área de Trabajo Comunitario.

**Funciones de la psicología comunitaria:** las funciones que cumple la psicología comunitaria en las diferentes áreas son de dos tipos, no excluyentes entre sí; catálisis social y asesoría y asistencia técnica.

La catálisis social consiste en la generación, mantenimiento, apoyo y vigilancia de un proceso de cambio social en una comunidad, en la cual los psicólogos asumen el rol de agentes estimuladores de las transformaciones, nunca el de rectores de las mismas.

Asesoría y asistencia técnica. La catálisis supone el aporte de los conocimientos psicológicos profesionales que trae el o la agente externa al trabajo comunitario, pues los profesionales no deben perder su identidad como tales, y en tal sentido, deben ser orientados a la aplicación de esos conocimientos, por el compromiso que deben tener con la comunidad.

**El método en la psicología comunitaria:**

Para lograr esto la estrategia metodológica adoptada en la mayoría de los países es la investigación acción participativa (IAP).

Las bases sobre las cuales se asienta este método son determinantes para la comprensión de la dimensión comunitaria en la acción social.

La IAP permite adoptar diversos enfoques y diversas estrategias metodológicas en la psicología comunitaria, sigue los principios que se especifican a continuación, advirtiendo que no se trata de una secuencia estrictamente temporal, pues algunos de ellos pueden darse simultáneamente.

**Principios que fundamentan la psicología comunitaria:**

1. Autonomía del grupo, que propone:
  - a) La acción esencial ha de ser realizada por las personas de la comunidad, cuyas potencialidades afloran de esa manera.
  - b) Orientación democrática.

2. Prioridades: que supones que es la comunidad quien decide cuáles son sus necesidades, las jerarquiza y selecciona aquellas, cuya solución atacará en primer lugar.
3. Realizaciones: que subraya la necesidad de mostrar los logros concretos de las personas, a fin de estimular el avance del proceso comunitario y el desarrollo de la conciencia y la cooperación.
4. Estímulos: porque para que haya avance es necesario que la comunidad encuentre estímulos tanto materiales como no materiales, de origen externo e interno.
5. Unión entre teoría y práctica.
6. El poder: así como el centro de control, deben estar ubicados en la comunidad, so pena de seguir reproduciendo las relaciones de poder asimétricas que llevan al surgimiento y mantenimiento de la pasividad y del paternalismo.
7. Orientación hacia la transformación tanto social como individual.
8. Socialización: el sentido de desarrollar nuevos hábitos, nuevas formas de acción y de cambiar otros, generando nuevas pautas de acción.
9. El principio que hemos llamado del mínimo necesario versus el máximo deseable.
10. El principio de la reflexión.
11. El principio de la problematización de la realidad.
12. La desnaturalización.

**Partiendo de los criterios expuestos por los autores consultados arribamos a la conclusión de que para que exista una comunidad es preciso la convergencia de varios factores tales como:**

- **Convivencia en un espacio geográfico común.**
- **Un mismo idioma**
- **Iguals costumbres**
- **Iguals intereses**
- **Sentido de pertenencia**

- **Generar colectivamente una identidad.**

### **Resumen parcial del capítulo**

En este capítulo se refleja una profunda revisión bibliográfica sobre el juego de balonmano desde su origen hasta la actualidad donde se demuestra que este deporte desde su surgimiento fue creado con fines deportivos recreativos. Dicha revisión sirvió también para profundizar sobre los temas de la planificación, adolescencia, recreación así como aspectos relacionados con la comunidad sobre cada uno de ellos el autor expresa su criterio basado en las opiniones expresadas por los diferentes autores.

## **CAPÍTULO: #2**

### **2.1–Metodología utilizada en la investigación.**

**Histórico-lógico:** se utilizó en la revisión de las diferentes fuentes bibliográficas con el propósito de introducirnos en la historia del Balonmano como medio recreativo en Cuba e internacionalmente

Se revisó todo lo referente a la historia de la comunidad desde el surgimiento de la misma hasta arribar a la concepción y objetivos actuales sobre todo del estado cubano con fines socialistas, además se profundizó sobre las características del grupo etario objeto de investigación y sobre los criterios de algunos autores relacionado con la recreación.

**Análisis síntesis:** permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizar los contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades físico recreativas utilizando el juego de balonmano adaptado.

**Inducción - deducción:** lo utilizamos para conocer las características generales de la recreación física participativa de los adolescentes comunitarios de una zona determinada, la localidad del “Batey de Sánchez” en Las Ovas, partiendo de una necesidad general a una solución particular como fue la confección de un

plan físico recreativo utilizando el juego de Balonmano adaptado como preferencia particular de los adolescentes.

### **Métodos Empíricos.**

Se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para dar respuesta a las preguntas científicas de la investigación, pero no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos investigativos.

**Observación:** se realizó durante dos semanas en diferentes momentos del día para conocer todo lo relacionado con las opciones recreativa con que contaban los adolescentes de la comunidad..

**Entrevistas:** se realizó a 8 directivos de la de la circunscripción, al delegado, secretario del núcleo zonal, presidentes de los CDR, y presidentas de los bloques de la federación para corroborar una serie de aspectos relacionados con la planificación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento así como sus valoraciones acerca de la calidad del proyecto después de su aplicación.

**Encuesta:** se aplicó a los 29 adolescentes del sexo masculino de la comunidad, para determinar la situación actual a partir de los criterios vertidos por ellos en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando lugar, participantes, frecuencia y las preferencias entre otros aspectos también se empleó para conocer el grado de satisfacción alcanzado después de aplicado el proyecto.

### **Métodos intervención comunitaria (social).**

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

### **Informantes claves.**

Este método nos permitió la búsqueda de información para llegar a la realidad de lo que estaba sucediendo e identificarnos con el problema y las posibles soluciones además de obtener una valiosísima información acerca de la historia de la localidad.

### **Forum comunitario**

Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados el investigador debe prepararse con tiempo la presentación y justificación del encuentro así como las técnicas de debate.

Se desarrollo en reuniones de los CDR con el objetivo de dar a conocer la propuesta y el grado de disposición de aportar recursos propios para la materialización del proyecto.

### **Métodos estadísticos matemático.**

Intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos.

#### **Estadística-Descriptiva:**

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas y gráficos confeccionados al efecto.

#### **Estadística diferencial:**

La cual se utilizó para comparar los datos iniciales y finales obtenidos en las observaciones y entrevistas realizadas.

### **Matriz DAFO.**

Se empleó para determinar de manera acertada el estado actual ya que nos permitió determinar de manera precisa las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades con que contábamos para aplicar el proyecto.

## **2.2 Caracterización de la circunscripción 107 “El Batey de Sánchez”.**

### **Características del grupo etario objeto de investigación.**

Como resultado del intercambio producido con pobladores de la comunidad obtuvimos la siguiente información.

El Batey de Sánchez es un lugar que debe su nombre a su antiguo dueño, el Señor Don Manuel Sánchez, emigrante de origen español quién se instaló aquí

en el año 1912, en busca de fortuna cosa esta que logró gracias a las características propias de este sitio el cual posee fértiles tierras las que tienen el privilegio de estar entre los cauces de dos ríos el Paso Viejo y Ajiconar. Esto le permitió junto al hecho de contar con la cercanía del paso del ferrocarril y tener un paradero cerca, convertirse en uno de los más importantes productores de tabaco de su época, además de obtener también buenos resultados en la ganadería actividades estas que siguen manteniendo un lugar privilegiado en la zona. Con el paso de los años fueron llegando personas a este lugar en busca de empleo, mejores condiciones de vida y donde poder vivir y se fueron asentando allí. Esto dio paso al surgimiento de nuevas familia hasta convertirse en un pequeño asentamiento rural.

Con la llegada del triunfo de la Revolución estas tierras por la aplicación de la Ley de Reforma Agraria pasaron a manos de quienes la trabajaban, esto unido a las mejoras sociales tales como: la electrificación del lugar, la presencia de la telefonía y otros beneficios, permitió que se convirtiera en lo que es hoy: La Circunscripción 107 El Batey de Sánchez perteneciente al Consejo Popular Las Ovas del municipio de Pinar del Río.

**Límites:**

Al norte con el poblado de Las Ovas.

Por el sur con la finca La Mesura .

Por el este con río Paso Viejo.

Por el oeste con el río Ajiconal.

Ocupa una extensión territorial de 12,5 km<sup>2</sup>, una población de 357 habitantes que residen en 83 viviendas para una ocupación de 4,3 habitantes por viviendas. Solo una pequeña parte de su territorio está ocupado por viviendas por ser esta una zona rural cuyas tierras se dedican fundamentalmente al cultivo de tabaco y a la cría de ganado vacuno. En esta Circunscripción existe una CCS fortalecida, “La Estelo Díaz”.

Además cuenta con:

- Tres CDR
- Tres Bloque de la FMC
- Un núcleo zonal

- Una CCS Fortalecida
- Una Bodega
- Un establecimiento de beneficio al tabaco
- La derivadota del Río Paso Viejo
- Una arenera

Como se puede apreciar esta circunscripción carece de algunos servicios fundamentales tales como:

- Escuela primaria
- Consultorio del médico de la familia
- No poseen áreas deportivas

Resulta significativo que de los 379 habitantes de la 41 sean adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 16 años de edad lo que representa el 10,8% de ellos 29 son varones los cuales se dedican a

-2 Estudian en la EMCC

-19 Estudian en la ESBECC "Oscar Sánchez Ozuna"

-4 Estudian en el IPUEC "Antonio Guiteras"

-4 Desvinculados

### **2.3 Análisis de los resultados**

#### **Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes. Anexo: 2**

En la pregunta #1 de la encuesta relacionada con la participación en las actividades de carácter recreativo en la comunidad el 13,7% de los adolescentes afirman haber participado, mientras que el 86,2% plantea que no lo que evidencia que la gran mayoría no participa en las actividades.

En la pregunta #2 se encuentra relacionada con el gusto, por parte de los adolescentes, en cuanto a la realización de actividades deportivas en la comunidad y coincide que el 100% de los encuestados desean actividades con estas características.

En la pregunta #3 está relacionada con los deportes que desea practicar por orden de preferencia donde los resultados fueron los siguientes: balonmano 72,4%, fútbol 17,2% béisbol, el 10,3%, lo que demuestra que el deporte de mayor atracción es el balonmano.

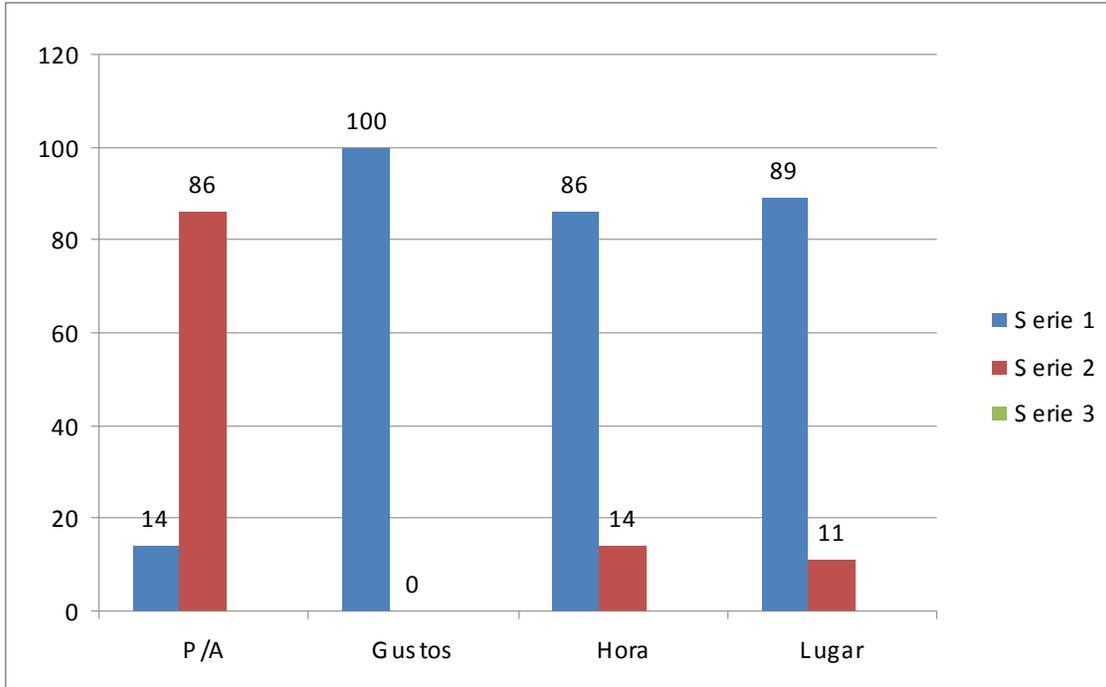
En la pregunta #4 Está relacionada con el día y la hora más adecuada para la práctica deportiva en la comunidad, destacándose los siguientes criterios sábados 4pm el 13,7% de los encuestados mientras que el 86,2% decide el mismo día pero a las 5pm lo que refleja que el día y la hora más apropiada son los sábados a las 5pm.

En la pregunta #5 Esta relacionada con la preferencia del lugar más idóneo para la práctica deportiva en la comunidad unos optaron por la explanada exactamente el 89,6% mientras que el resto que representa el 10,3% eligió la zona de la arenera

**Tabla sobre el análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes**

Preguntas	Positivas	Negativas
Participación en las actividades De carácter recreativo	13,7%	86,2%
Gusto por las actividades deportivas	100%	-
Día y horario más deseado	86,2%	13,7%
Lugar más deseado	89,6%	10,3%

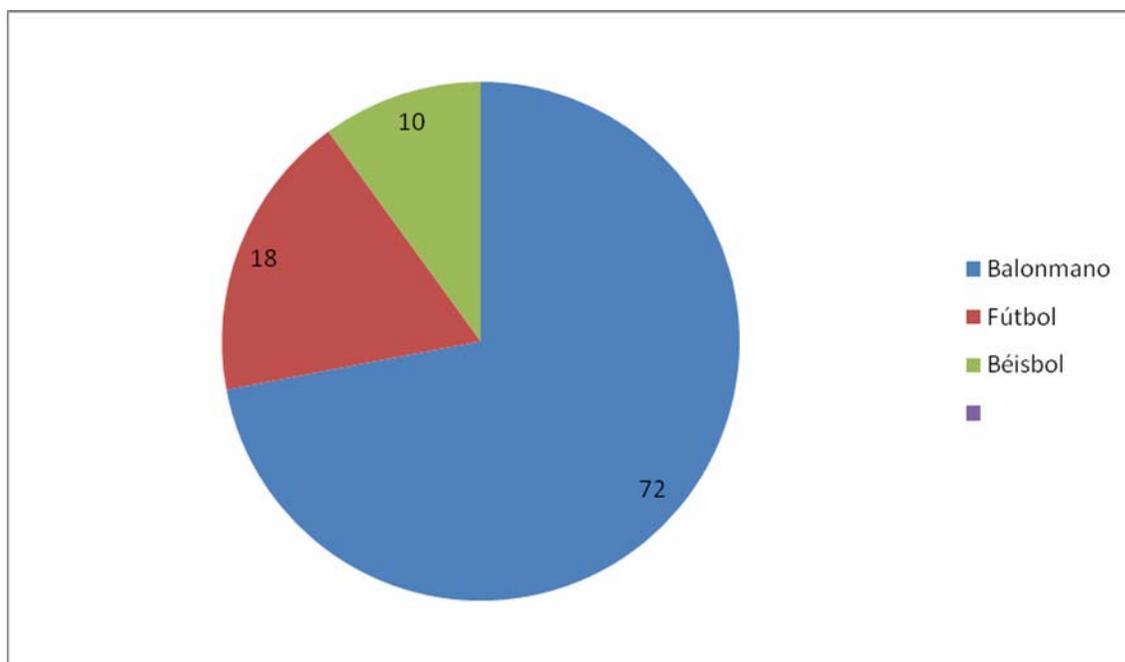
**Gráfico sobre el análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.**



**Tabla de preferencias por los deportes que desean practicar los adolescentes.**

Deportes	1	2	3
Balonmano	72,4%		
Fútbol		17,2%	
Béisbol			10,3%

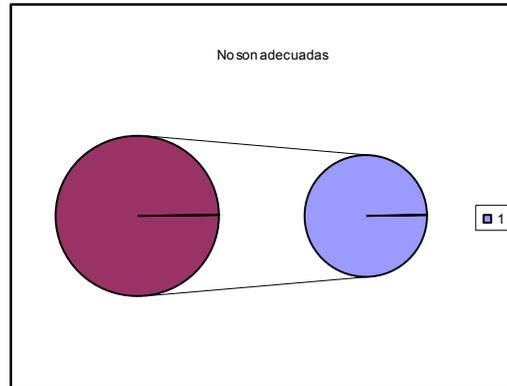
**Gráfico de preferencias por los deportes que desean practicar los adolescentes.**



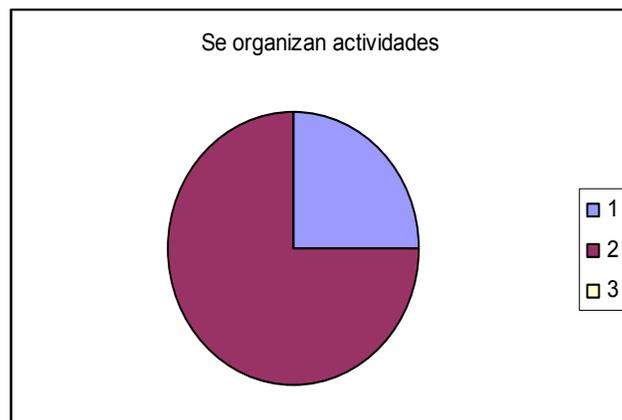
Los resultados arrojados por la encuesta refleja que los adolescentes se muestran apáticos en lo referido a su participación en las actividades que se planifican en la comunidad, también se puede apreciar el interés que muestran todos por la práctica deportiva y su inclinación hacia el deporte de balonmano, además se pudo apreciar que el mejor día para el desarrollo de estas actividades son los sábados a las 5pm y el lugar más idóneo la explanada.

### **Análisis de los resultados de la entrevista realizada a directivos de la comunidad. Anexo: 3**

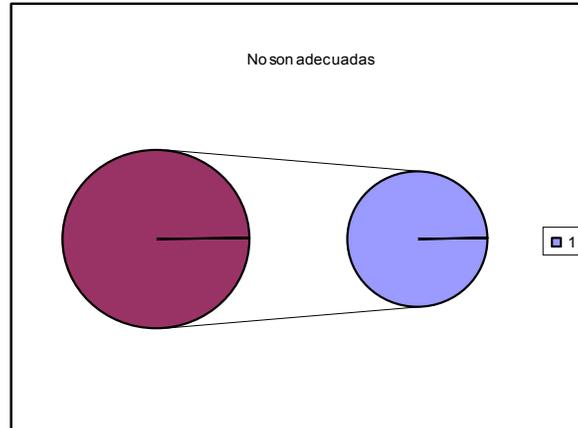
En la primera pregunta donde se quiere conocer cuál es el criterio que tienen los directivos sobre las actividades que comúnmente desarrollan los adolescentes tales como: peleas de gallo, perros y tomeguines, los 8 entrevistados, es decir el 100% coincidieron en que no eran las más apropiadas para muchachos de estas edades.



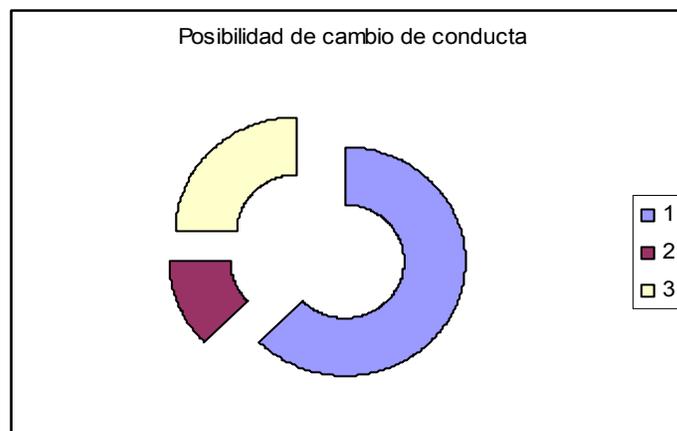
En la segunda pregunta dirigida a conocer si se organizan actividades recreativas de maneras sistemática en la comunidad dirigida a este grupo de muchachos el 75% respondió negativamente y el 25% manifestó que a veces.



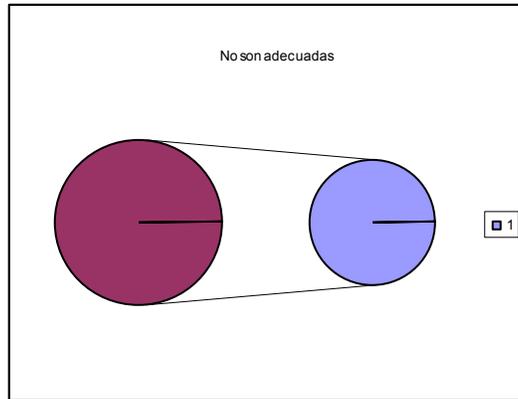
La tercera pregunta estaba encaminada a conocer las causas que atentan contra la realización de actividades de carácter recreativo en la comunidad, el 100% coinciden en señalar como causas fundamentales: la carencia de recursos y el no contar con personas capacitadas para organizarlas.



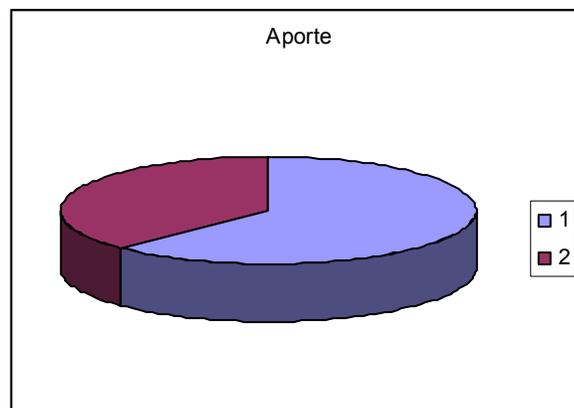
En la cuarta pregunta se quiso conocer cuál era la opinión sobre la posibilidad de un posible cambio de interés de los adolescente a partir del momento en que se hiciera la nueva oferta de recreación, el 62,5% manifestaron su confianza en el proyecto al responder afirmativamente, el 12,5% consideró que no era posible y el 25% se mostraron inseguros al manifestar que podía ser posible.



Con la quinta pregunta se indagó en el interés que tienen los directivos en que se organizaran actividades recreativas en la comunidad en este caso la respuesta fue positivamente unánime ya que el 100% respondió que sí.



La sexta pregunta estuvo dirigida a conocer el grado de disposición que tenían los directivos de aportar recursos materiales propios para la ejecución del proyecto, el 62,5 acogió con entusiasmo la idea al responder que sí y el 37,5% aunque manifestaron que no tenían nada material que aportar , sí se brindaron para trabajar.



**Tabla de análisis de los resultados de la entrevista realizada a directivos de la comunidad.**

#	Respuestas	Si	No	A veces
1	No son adecuadas	100%		
2	Se organizan actividades	25%	75%	
3	Causa carencia de recursos	100%		
4	Posibilidad de cambio de conducta	62,5%	12,5%	25%
5	Interés por actividades	100%		
6	Disposición a aportar	62,5%	37,5%	

Como se puede apreciar de manera general en la entrevista realizada a los directivos de la comunidad, estos comparten el criterio de que las peleas de gallos, perros y tomeguines no son actividades propias para estos adolescentes también quedó bien evidenciado la pobre planificación de actividades recreativas dirigidas a este grupo etario provocada según ellos por la carencia de recursos y personal capacitado para planificarlo; se puso de manifiesto en sus respuestas el interés que tienen porque se desarrollen actividades recreativas en la comunidad y su disposición por aportar recursos materiales propios o trabajar directamente en el proyecto.

#### **Interpretación de la matriz DAFO Aplicada Anexo: 4**

Con el objetivo de realizar un diagnóstico más certero sobre la situación existente en la comunidad, aplicamos el método DAFO empleando la información obtenida en las técnicas aplicadas anteriormente de observación encuesta y entrevista.

#### **Las fortalezas más importantes con que cuenta la circunscripción son:**

- El interés mostrado por los adolescentes por la realización de actividades de carácter deportivo ya que el 100% de los encuestados manifestaron su interés por que se realizaran actividades de este tipo.
- El interés de los directivos en apoyar la actividad mostrado en su disposición de aportar recursos materiales propios y trabajar en el proyecto

- Contar con las condiciones mínimas para la realización del proyecto porque a pesar de que los espacios son reducido se pueden hacer las adaptaciones.

**Las debilidades que más afectan al proyecto son:**

- La falta de implementos y la carencia de materiales constructivos por lo que se hizo necesario apelar por los escasos recursos con que cuentan los pobladores.

**La amenaza que más afecta:**

- Es el déficit de asignación de medios deportivos a la circunscripción.

**La mejor oportunidad:**

- En este caso radica en contar con un combinado deportivo en el consejo popular con el cual la comunidad debe estrechar las relaciones de trabajo solicitando su apoyo.

**2.6 Análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes para conocer sus criterios sobre las adaptaciones al balonmano:**

**Anexo: 5**

Por la importancia que tienen las posibles adaptaciones al juego de balonmano para lograr que todos los adolescentes participen de una forma u otra en las actividades, fue necesario conocer sus criterios acerca de dichas adaptaciones, lo que arrojó los siguientes resultados:

-Sobre las adaptaciones del terreno (72,4%) consideraron que estaba bien y (27,5%) que estaba muy pequeño.

-En cuanto a la posición del balón para iniciar el juego todos (100%) coincidieron en que se sorteara lanzando una moneda al aire.

-En cuanto al proceder para sacar la pelota cuando se produce una falta (20,6%) plantearon sacarla en el mismo lugar como en la regla oficial pero (79,3) coincidieron con la propuesta de sacarla del medio del terreno.

-Todos (100%) estuvieron de acuerdo en que golpear al jugador contrario o empujarlo fuese considerado como una falta grave y (65,1%) aprobaron la propuesta de penalizar con la salida definitiva del partido al que reincida en una de esas faltas.

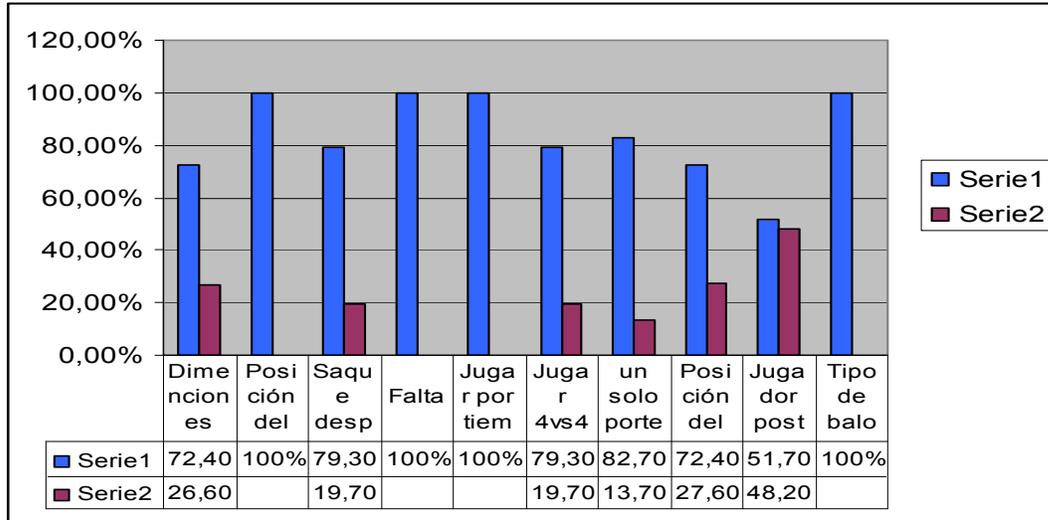
-Todos (100%) estuvieron de acuerdo en que los contrincantes sean los que acuerden la forma en que jugarían por goles o por tiempo y en caso de no ponerse de acuerdo definirlo a la suerte igual que saque inicial.

- El (79,3%) estuvo de acuerdo en que los partidos se jugasen 4vs4 pero el resto el (19,7%) propuso añadir la variante 3vs3.
- En cuanto a la propuesta de emplear un solo portero para los dos fue aprobado por (82,7%)
- En lo relacionado con la posición del balón después del tiro a puerta (72,4%) estuvieron de acuerdo con la propuesta.
- En cuanto a la posibilidad de utilizar un jugador de poste (51,7%) estuvieron de acuerdo y (48,2%) no.
- Con lo relacionado al uso de balones oficiales o de cualquier otro tipo con las dimensiones similares siempre que se pueda driblar el (100%) estuvo de acuerdo.

**Tabla de análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes para conocer sus criterios acerca de las adaptaciones al juego de balonmano .**

<b>Adaptaciones</b>	<b>Aceptadas</b>	<b>No aceptadas</b>
Dimensiones del terreno	72,4	27,6
Posición del balón al inicio del juego	100	
Saque después de una falta	79,3	19,7
Faltas	100	
Jugar por tiempo o por tantos	100	
Se jugarán partidos 4vs4	79,3	19,7
Un solo portero	82,7	13,3
Posición del balón después del tiro	72,4	27,6
Poste	51,7	48,8
Los balones	100	

**Gráfico de análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes para conocer sus criterios acerca de las adaptaciones al juego de balonmano.**



Los resultados de la encuesta refleja el alto grado de aceptación que tuvo por parte de los adolescentes las adaptaciones hechas al juego de balonmano, lo que asegura una amplia participación en los juegos, ya que las adaptaciones fueron aprobadas por amplia mayoría de los consultados.

**Conclusiones parciales.**

De manera general, en este capítulo, se realizó el diagnóstico del estado actual de la realización de actividades recreativas para los adolescentes del sexo masculino de esta circunscripción. Los métodos utilizados nos permitió arribar a la conclusión de que las actividades que se realizan en la comunidad no logran satisfacer las necesidades recreativa de este grupo etario, siendo esta la causa por la cual ellos centren la atención en las peleas de gallo, perros, tomeguines y otras prácticas incorrectas, además se refleja la validación de las adaptaciones hechas al juego de balonmano por criterios de los adolescentes.

## CAPÍTULO # 3

### Presentación y valoración de la propuesta.

#### 3,1 Fundamentación de la propuesta.

Este plan se confeccionó para los adolescentes del sexo masculino entre 12 y 16 años de edad de la Circunscripción # 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular las Ovas del municipio de Pinar de Río, para de esta forma lograr disminuir los malos hábitos recreativos de este grupo etario.

**Título del plan:** Batey 2100

#### 3.1 Principios en los que se sustenta el plan de actividades.

El programa de recreación del país, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias.

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

El Plan propuesto para los adolescentes, cumple una función cultural, histórica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servirles de base en su comportamiento social.

La programación se sustenta en los siguientes principios **dialéctico, participativo, colaborativo y dinámico**, lo que permite que el programa esté en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. Además en la **atención diferenciada** para tener en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos y por último el principio de la **actividad**, que en este caso los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas en el

programa, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado y sistemático de las mismas, garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

El programa de juegos de balonmano adaptado que a continuación presentamos, está estructurado con el objetivo de crear una oferta acertada, educativa y creativa, con una amplia participación en su confección de los adolescentes y otros miembros de la comunidad.

### **Factores Involucrados.**

- ❖ Delegado de la circunscripción
- ❖ Núcleo Zonal.
- ❖ CDR
- ❖ FMC
- ❖ Activistas de la comunidad.
- ❖ Participantes activos y pasivos.

Para el desarrollo de esta actividad se creó un comité organizador integrado de la siguiente forma:

<b>Integrante</b>	<b>Función</b>
Delegado de la circunscripción	Presidente
Estudiantes de Cultura física	Árbitros
Presidentes de los CDR	Padrinos de equipo premiación
Representante de la FMC	Premiación
Activista	Animación
Activista	Divulgación
Activistas	Acondicionar el terreno
Activista	Cuidado de implementos

**Objetivo general:** Demostrar que con los recursos y esfuerzos propios de la comunidad se puede satisfacer las necesidades recreativas de todos los miembros de la misma.

**Objetivos especiales:**

1. Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes del sexo masculino de la Circunscripción # 117.
2. Incentivar a los adolescentes a la práctica de juegos deportivos recreativos.

Transformar los malos hábitos recreativos de los adolescentes del sexo masculino de la circunscripción #11

**3.2 Caracterización del juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de la sexo masculino de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas municipio Pinar del Río**

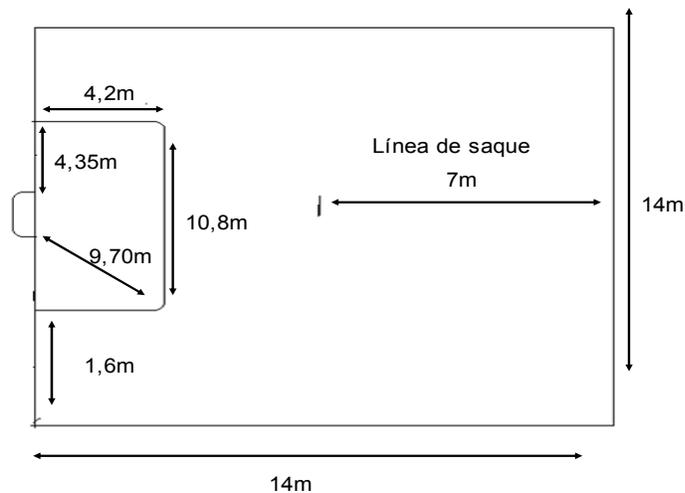
**Adaptaciones al juego de balonmano.**

Adaptaciones al terreno de balonmano para ello se tuvo en cuenta las características del área seleccionadas tales como calidad de la superficie del terreno y las dimensiones, también fue necesario velar porque los cambios no violaran la esencia del juego, partiendo de estas premisas nos trazamos un grupo de tareas para llevar a cabo nuestro objetivo, logrando hacer lo siguiente. El terreno de juego es un cuadrado de 14x14m. Que cuenta con una sola área de portería cuyas dimensiones son de 2,10m de ancho por 1,40 de alto, el área de portería tiene forma rectangular de 10,8m de largo por 4,2 de ancho, también posee una marca en el centro del terreno para los saques. En cuanto a los cambios de las reglas ellos son:

1. Las dimensiones del terreno será 14x14m se jugará con una sola portería
2. La posición del balón para iniciar el juego se decidirá lanzando una moneda al aire.
3. Cuando se cometa una falta el saque se realizará desde la línea dispuesta para ello
4. Se considera falta empujar o golpear al jugador contrario

5. Se podrá jugar por tiempo o por tantos según criterios de los participantes.
6. Se jugarán partidos 4vs4.
7. Ambos equipos jugarán con un mismo portero
8. Después de realizar el tiro a puerta si no se anota el balón pasará al equipo contrario el cual sacará desde la línea dispuesta para ello.
9. Se podrá utilizar un jugador de poste según acuerden los equipos contrincantes él no será defendido ni podrá tirar a puerta.
10. Se podrá jugar con balones oficiales o con otro con dimensiones parecidas siempre que permita driblar

## Muestra del terreno de balonmano adaptado



- Área del terreno 14x14m -- Área del portero 4,2x10,8m -- Portería 2.1ancho x 1,65m alto

Como se puede apreciar se ha hecho una reducción de las medidas de la mitad de una cancha de balonmano oficial en un 30%.

Plan de actividades físico recreativo empleando el juego de balonmano adaptado como medio

El presente plan de actividades físico recreativo basado en el juego de balonmano fue concebido para solucionar un problema social ocurrido en la Circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas dicho problema social se produjo debido a una riña después de una pelea de gallos, donde intervinieron un grupo de adolescentes de esta localidad.

Este plan se concibió partiendo de los gustos y preferencias de los adolescentes cumpliendo con varios principios tales como:

**Participativo:** Se logra enrolar en su ejecución no solo a los adolescentes sino también contó con el consenso de la mayoría de los miembros de la comunidad.

**Colaborativo:** Porque se logró la colaboración y el aporte de las personas que conviven en este lugar los cuales de una forma u otra brindaron su aporte.

**Dinámico:** Ya que se realizó en un tiempo relativamente corto.

Además tiene un carácter diferenciado ya que está dirigido al grupo etario objeto de investigación. También cumple con funciones cognitiva ya que tanto los que participan en los juegos como los espectadores, conocerán más sobre este deporte, y formativa porque que fomentará hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, exaltará -la autoestima, la solidaridad, desarrollará habilidades de liderazgo, favorecerá la integración, comprensión y reconocimiento, desarrollando la agilidad mental y la destrezas físicas, estimulando la capacidad para la solución de problemas.

Objetivo general del plan:

Ofertar una nueva opción recreativa a los adolescentes entre 12 y 16 años de edad de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez” del Consejo popular las Ovas.

Objetivos específicos:

1-Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes del sexo masculino de la Circunscripción # 117.

2-Incentivar a los adolescentes a la práctica de juegos deportivos recreativos.

3-Transformar los malos hábitos recreativos de los adolescentes del sexo masculino de la circunscripción #117

**Torneo triangular de balonmano adaptado Batey 2010:**

En este torneo participarán 3 equipos, teniendo en cuenta que la cantidad de adolescentes es de 29 y que es de interés de todos ellos participar, de una forma u otra; paralelamente al torneo se desarrollarán competencias de habilidades. Cada grupo adoptó un nombre, el 1 se nombro (Los Gallos), el 2 (Los Invencibles) y el 3 (Los Eléctricos) cada equipo representará a cada uno de los tres CDR de la circunscripción los que a su vez los apadrinarán.

Las actividades se desarrollarán los sábados a las 5pm

**3.3 Programación**

#	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1	Tiro de precisión	Sábado 17	5: pm	Área	Activista
2	Quién para más	Sábado 24	5: pm	Área	Activista
3	Competencia de penaltis	Sábado 31	5: pm	Área	Activista
4	Juego de los diez pases	Sábado 7	5: pm	Área	Activista
5	Quién lanza más lejo	Sábado 14	5: pm	Área	Activista
6	Quien pasa y recibe mejor	Sábado 21	5: pm	Área	Activista
7	Juego de balonmano 4vs4	Todos los Sábado	5: pm	Área	Activista

## Calendario de juegos

#	Contrincantes	Fecha	Hora	Lugar
1	Gallos vs Invencibles	17-7-/2010	5: pm	Área
2	Gallos vs Eléctricos	24-7-2010	5: pm	Área
3	Invencibles vs Eléctricos	31-7-2010	5: pm	Área
4	Gallos vs Invencibles	7-8-2010	5: pm	Área
5	Gallos vs Eléctricos	14-8-2010	5: pm	Área
6	Invencibles vs Eléctricos	21-8-2010	5: pm	Área

### 3.4 Descripción de las actividades.

#### Actividad #1

**Nombre:** Tiro de precisión.

**Objetivo:** Ejecutar tiros de precisión

**Organización:** Los participantes se colocarán en una línea y a 10m de distancia se colocará un aro de forma vertical a la altura de 1m

**Desarrollo:** Cada participante lanzará la pelota tratando de pasarla por dentro del aro.

**Reglas:**

- Se realizarán tres intentos.
- Todos los lanzamientos se realizarán detrás de la línea sin pisarla.
- Ganará el que más veces logre pasar la pelota por dentro del aro.

#### Actividad #2

**Nombre:** Competencia de penaltis

**Objetivo:** Mostrar precisión en los tiros a puerta

**Organización:** Los participantes se colocarán en la línea de penaltis la cual estará situada a 7m de distancia de la portería

**Desarrollo:** Cada participante deberá tirar a puerta intentando anotar el gol.

**Reglas:**

- Se realizarán 5 intentos.
- Los participantes no podrán pisar la línea de penalti.

-Ganará el que más goles anote.

### **Actividad #3**

**Nombre:** Los diez pases

**Objetivo:** Lograr cohesión y compañerismo.

**Organización:** Se formarán dos equipos los cuales pueden ser de 3,4, o 5 miembros cada uno los participantes se colocarán dispersos en el área del terreno de balonmano adaptado.

**Desarrollo:** El equipo que tiene posición del balón tratará de realizar diez pases de manera continua entre sus integrantes y el otro equipo tratará de impedirlo.

**Reglas:**

- La posición inicial del balón se definirá lanzando una moneda al aire.
- El equipo que posee el balón no podrá salir del área del terreno.
- Ganará el que logre realizar los diez pases de manera continua.

### **Actividad #4**

**Nombre:** Quién para más.

**Objetivo:** Mostrar reflejos y valentía

**Organización:** Los participantes se colocarán en la portería a una distancia de 7m, se colocarán los que harán los tiros de penalti.

**Desarrollo:** Cada participante deberá defender la portería evitando que le anoten goles.

**Reglas:**

- Se realizarán 5 intentos.
- Los porteros no podrán salir del área de portería
- Ganará el que menos goles le anoten.

### **Actividad #5**

**Nombre:** Quién lanza más lejos

**Objetivo:** Mostrar fuerza en los brazos

**Organización:** Los participantes se colocarán en una línea dispuesta para ello

**Desarrollo:** Cada uno lanzará la pelota tratando de alcanzar la mayor distancia

**Reglas:**

- Se realizarán 5 intentos.
- No se podrá pisar la línea
- Ganará el que lance la pelota más lejos.

### **Actividad #6**

**Nombre:** Juego de balonmano adaptado 4vs4

**Objetivo:** Contribuir a la ampliación de las posibilidades de participación en los adolescentes entre 12 y 16 años.

**Organización:** Participaran 3 equipos 1 por cada una de la zonas.

- Cada equipo jugaran 6 partidos bajo el sistema todos contra todos a dos vueltas.

**Desarrollo:** Los partidos serán los sábados después que terminen las competencias de habilidades.

- Cada día se efectuará 1 partido

- Se jugarán por tiempo o por tanto según acuerdo de los contrincantes.

**Reglas:**

1- Las dimensiones del terreno será 14x14m se jugará con una sola portería

2-La posición del balón para iniciar el juego se decidirá lanzando una moneda al aire.

3-Cuando se cometa una falta el saque se realizará desde la línea dispuesta para ello

4-Se considera falta empujar o golpear al jugador contrario

5-Se podrá jugar por tiempo o por tantos según criterios de los participantes.

6-Se jugarán partidos, 4vs4.

7-Ambos equipos jugaran con un mismo portero

8-Después de realizar el tiro a puerta si no se anota el balón pasará a el equipo contrario el cual sacará desde la línea dispuesta para ello.

9-Se podrá utilizar un jugador de poste según acuerde los equipos contrincantes el no será defendido ni podrá tirar a puerta.

10- Se podrá jugar con balones oficiales o con otro con dimensiones parecidas siempre que permita driblar.

### **Indicaciones metodológicas:**

- 1- Las actividades se desarrollarán los sábados a las 5pm
- 2- Primeramente se realizarán las competencias de habilidades y posteriormente los juegos.
- 3- En las competencias de habilidades podrá participar todo aquel que lo desee.
- 4- El activista de divulgación será el encargado de controlar la asistencia de los participantes.
- 5- La premiación se realizará al concluir el último partido.
- 6- Se premiará al mejor equipo, mejor portero y los ganadores individuales de las competencias de habilidades.

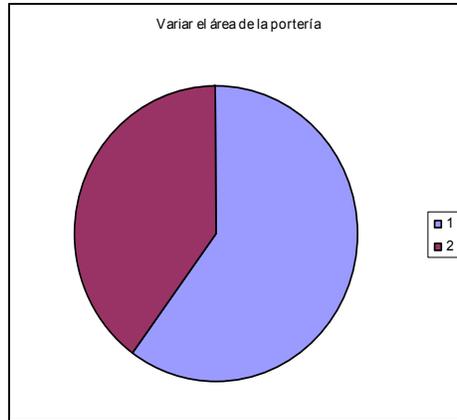
### **Se consultaron a 5 especialistas, ellos fueron:**

<b>#</b>	<b>Nombres y apellidos</b>	<b>Centro</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Años de experiencia</b>
1	Caridad Reyes Martínez	EPEF Provincial	Profesora	11
2	Emilio Armentero Polo	EIDE	Entrenador	34
3	Nelson Martínez Gonzales	Sala Polivalente	Entrenador	14
4	Rafael Yut Marques	EIDE	Entrenador	27
5	Carlos Morales Rodríguez	Dirección Provincial de Deporte	Metodólogo provincial de alto rendimiento	35

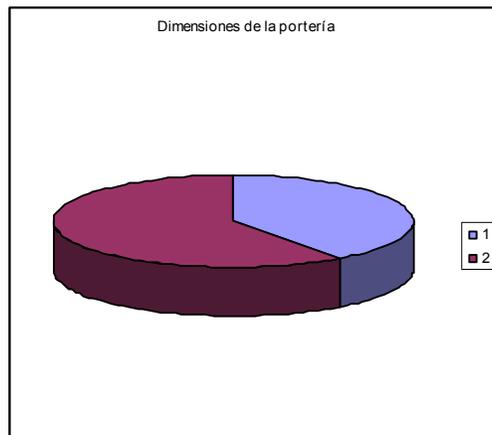
Como se puede apreciar los compañeros consultados poseen una basta experiencia relacionada con el deporte de Balonmano 24,2 años como promedio. Esto dieron sus criterios sobre las adaptaciones al terreno, las reglas y realizaron las siguientes sugerencias ellas son.

### **3.5 Validación por criterios de especialistas de las modificaciones hechas al juego de balonmano. Anexo: 6**

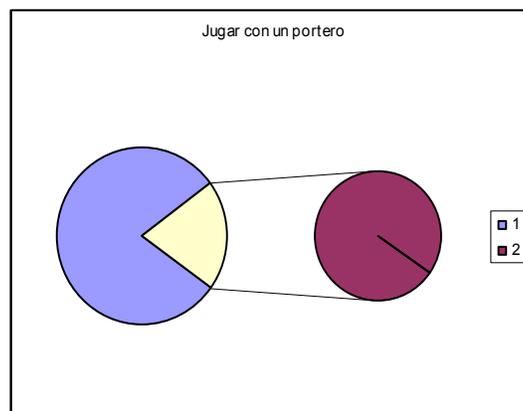
- El (40%) propone que debe variarse el área de la portería y realizarla de forma semicircular igual que las del terreno oficial el (60%) están de acuerdo con la propuesta.



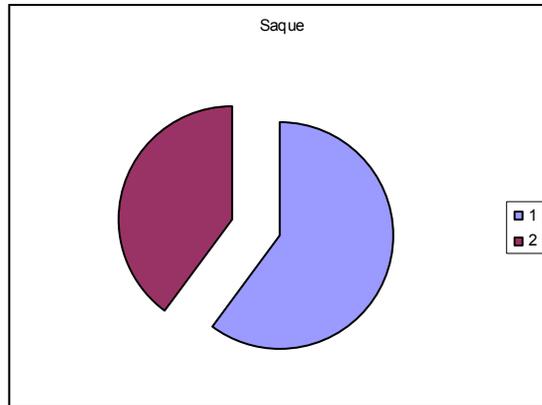
- El (60%) considera que se debe variar las dimensiones de la portería ya que consideran que tiene más alto que ancho.



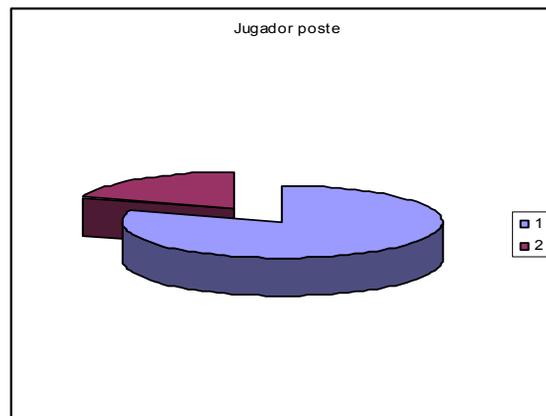
- El (20%) entiende que se debe jugar con dos portero .



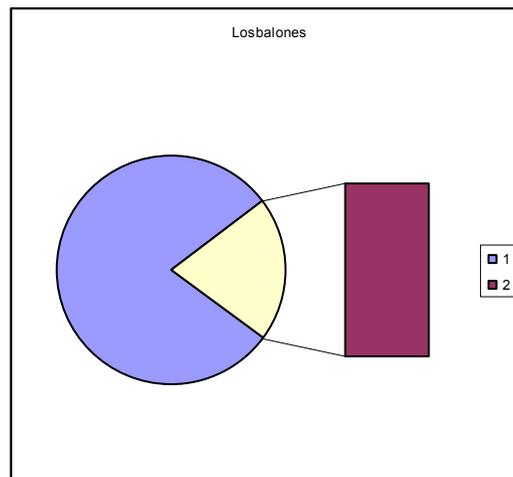
- El (40%) coinciden en la idea de que los saque deben realizarse como se establece en las reglas oficiales.



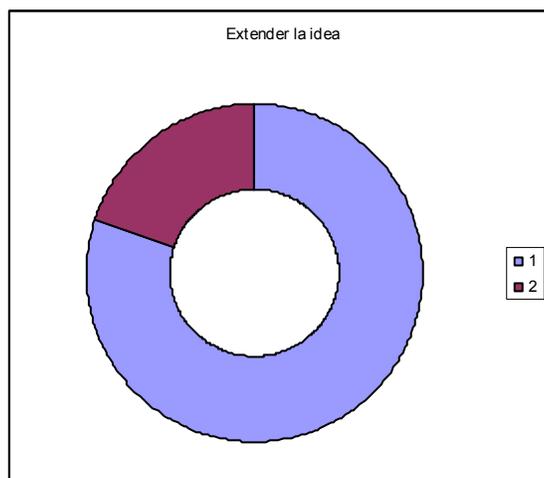
- No comparten la idea de la propuesta del jugador de poste el (20%).



- También el (20%) sugieren que solo se debe jugar con balones oficiales.



- Y el (80%) propone que la idea debe extenderse a otras comunidades.



**Tabla de validación por criterios de especialistas de las modificaciones hechas al juego de balonmano.**

#	Criterios vertidos	A favor de la propuesta	En contra de la propuesta
1	Variar el área de la portería	60%	40%
2	Dimensiones de la portería	40%	60%
3	Jugar con un portero	80%	20%
4	Saque	60%	40%
5	Jugador poste	80%	20%
6	Los balones	80%	20%
7	Extender la idea	80%	20%

En la consulta a los especialistas se puede apreciar que solo en uno de los criterios emitidos la mayoría de ellos no coinciden con la propuesta y es el referido a las dimensiones de la portería lo cual se tendrá en cuenta y se cambiará, en el resto de los criterios existe un consenso mayoritario a favor de la propuesta cosa esta que la valida.

**Valoración de los resultados de la encuesta realizada a los 29 adolescentes que intervinieron en el evento. Anexo: 7**

-En la pregunta #1 que estaba dirigida a conocer como ellos evaluaron las actividades, los resultados fueron los siguientes el 75% la evaluaron de buena y el 25% de regular.

-En la segunda pregunta quisimos saber si se habían divertido cuando jugaban el 82% afirmaron que lo habían logrado y el resto que representa solo el 18% no.

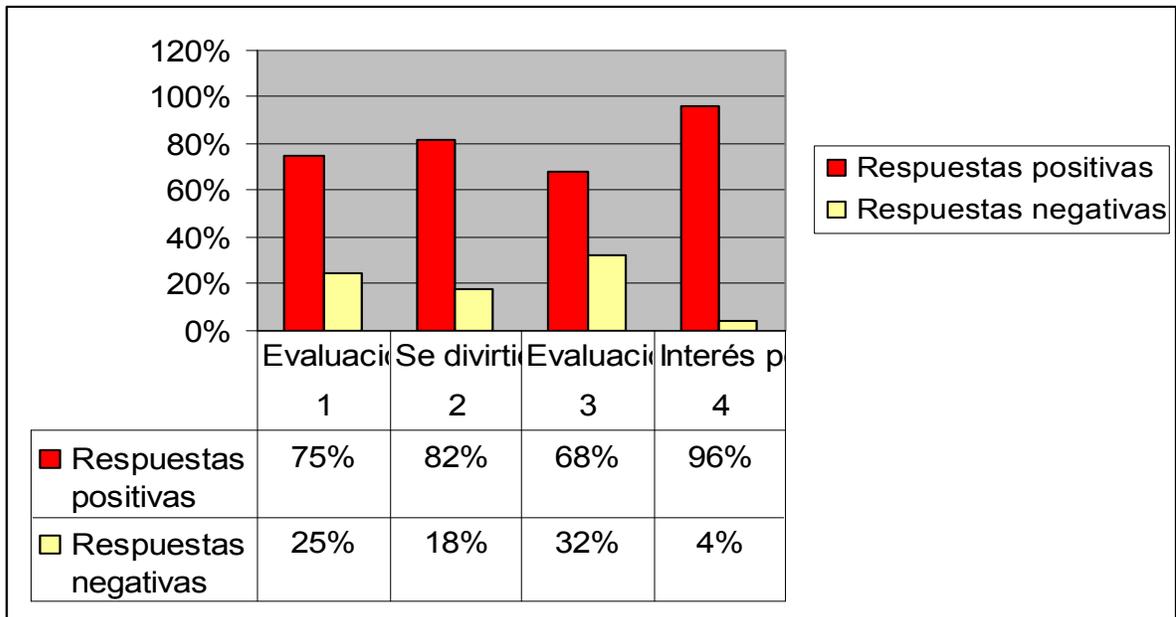
-En la tercera pregunta encaminada a averiguar si les había agradado la forma de organización del evento a esta interrogante el 68% respondió positivamente y el resto el 32% no.

-En la cuarta y última pregunta se trató de averiguar si querían que se repitieran actividades de este tipo en la comunidad el 96% coincidió al decir que sí y solo el 4% dijo no.

**Tabla de valoración de los resultados de la encuesta realizada a los 29 adolescentes que intervinieron en el evento.**

#	Preguntas	Respuestas positivas	Respuestas negativas
1	Evaluación de la actividad	75%	25%
2	Se divirtieron	82%	18%
3	Evaluación del evento	68%	32%
4	Interés por repetir la actividad	96%	4%

**Gráfica valoración de los resultados de la encuesta realizada a los 29 adolescentes que intervinieron en el evento.**



### **Valoración de los resultados de la entrevista realizada a los 8 directivos de la comunidad. Anexo: 8**

La primera pregunta estaba dirigida a conocer como los directivos Habían apreciado si los adolescentes se sentían contentos en la actividad todos el 100% respondieron que sí.

En la segunda pregunta quisimos conocer si los directivos consideraban si había valido la pena los esfuerzos realizados, ante esta interrogante todos respondieron que sí, el 100%

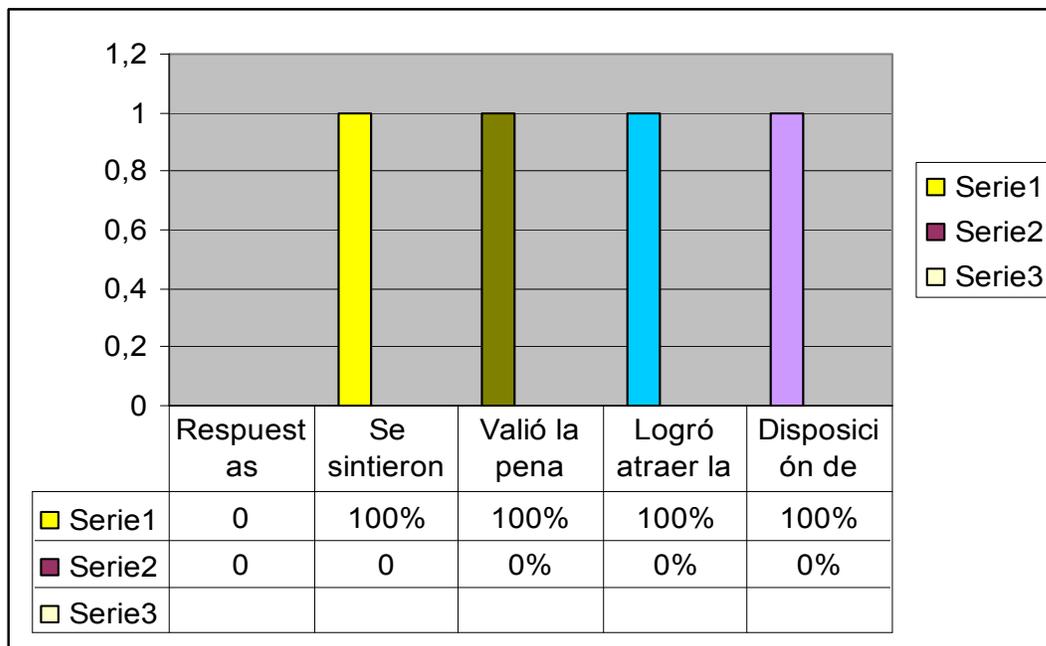
En la tercera pregunta fue formulada para averiguar según sus criterios si se había logrado atraer la atención de los muchachos hacia la práctica deportiva el 100% respondió que sí.

Por último quisimos confirmar el grado de disposición de apoyar la realización de este tipo de actividades aportando recursos propios el 100% respondió que sí.

### **Tabla de valoración de los resultados de la entrevista realizada a los 8 directivos de la comunidad.**

<b>#</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
<b>1</b>	Se sintieron contentos	100%	%
<b>2</b>	Valió la pena	100%	0%
<b>3</b>	Logró atraer la atención	100%	0%
<b>4</b>	Disposición de apoyar con recursos propios	100%	0%

### **Gráfica de valoración de los resultados de la entrevista realizada a los 8 directivos de la comunidad.**



### Validación de la propuesta

Para corroborar la efectividad del plan de actividades recreativas, realizamos una comparación entre la situación existente antes de la aplicación del proyecto y después. Para ello utilizamos tres criterios de medidas ellos fueron:

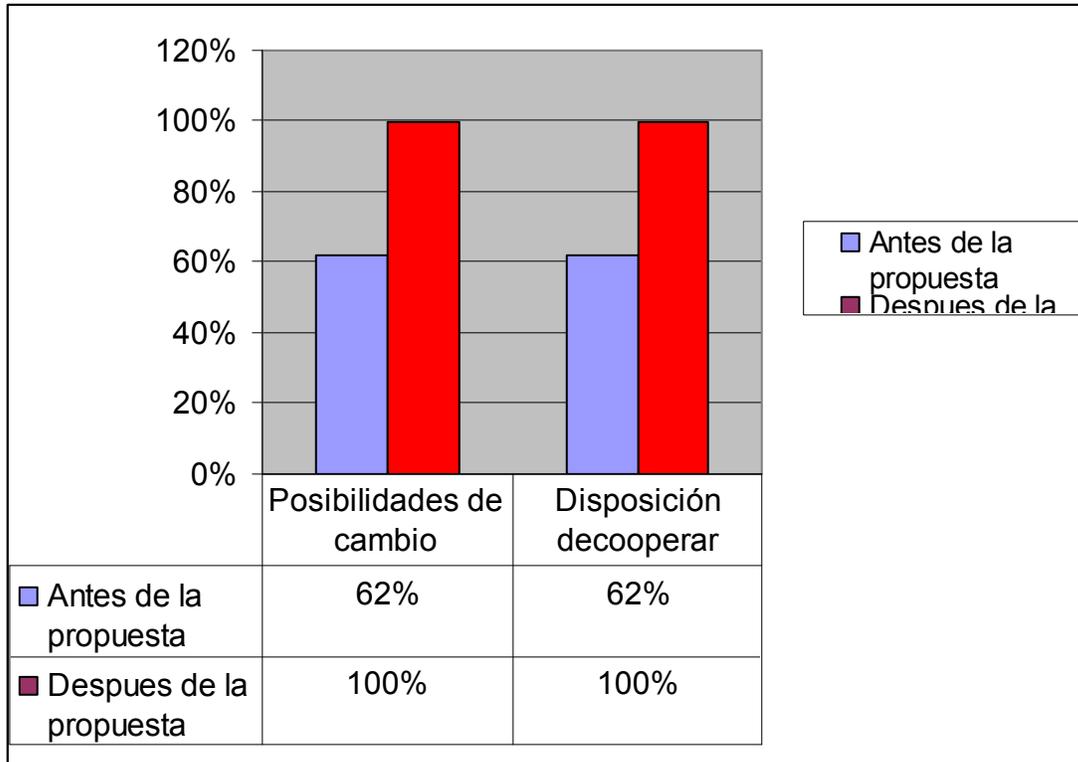
- El primero fue relacionado con la pregunta que se le realizó a los directivos, en las entrevistas realizadas a ellos antes y después de realizado el experimento, en la cual quisimos saber que posibilidades ellos veían de que la propuesta pudiera variar las preferencias de los adolescentes, como resultado obtuvimos el siguiente: en el primer momento solo el 62% creyó que sí después de la experiencia vivida, el 100% opinó afirmativamente.
- En el segundo criterio comparamos el grado de disposición a aportar recursos propios para el desarrollo de actividades recreativas, y como resultado obtuvimos que en el primer momento solo el 62% estuvo dispuesto, después de la aplicación del proyecto la disposición fue unánime, el 100%.
- En el tercer criterio comparamos el nivel de participación de los adolescentes en las actividades recreativas que se realizaban en la comunidad y este arrojó el siguiente resultado en el primer momento solo

participaba el 13% y durante el desarrollo del proyecto se logró que el 100% de los adolescentes participaran de una forma u otra en las actividades recreativas planificadas.

**Tabla comparativa de los criterios de medidas de los 8 directivos de la comunidad antes y después de la aplicación de la propuesta.**

#	CRITERIOS DE MEDIDAS.	ANTE DE LA PROPUESTA.		DESPUÉS DE LA PROPUESTA.	
1	Posibilidad de que la propuesta pudiera variar la preferencia de los adolescentes.	5	62%	8	100%
2	Disposición a aportar recursos propios	5	62%	8	100%

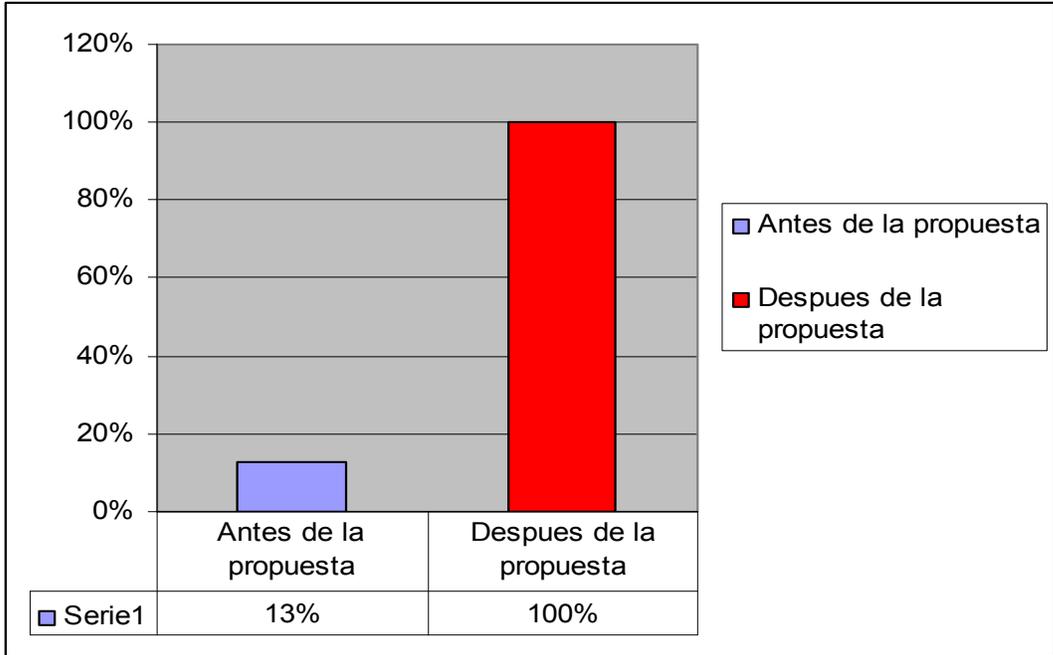
**Gráfica comparativa de los criterios de medidas de los 8 directivos de la comunidad antes y después de la aplicación de la propuesta.**



**Tabla comparativa de los criterios de medidas de los 29 adolescentes de la comunidad antes y después de la aplicación de la propuesta.**

#	CRITERIOS DE MEDIDAS.	ANTE DE LA PROPUESTA.		DESPUÉS DE LA PROPUESTA.	
		Count	Percentage	Count	Percentage
1	Participación en las actividades recreativas de la comunidad	4	13%	29	100%

**Gráfica comparativa del criterio de medida de los 29 adolescentes antes y después de la aplicación de la propuesta relacionado con la participación en las actividades recreativas.**



## **Conclusiones**

- 1- Como resultado del análisis realizado a los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se pudo constatar, que tanto internacionalmente como en Cuba, el lugar que ocupa dentro de la recreación la utilización de los juegos deportivos y dentro de ellos el de balonmano.
- 2- Los adolescentes entre 12 y 16 años de la circunscripción # 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular Las Ovas, no tienen una planificación adecuada de actividades recreativas basados en juegos deportivos, lo que da lugar a la participación de estos en actividades que no están acorde con su edad .
- 3- El plan actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes entre 12 y 16 años de edad del sexo masculino pertenecientes a la circunscripción # 117 “El Batey de Sánchez”, se realizó teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los mismos.
- 4- El plan de actividades recreativas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado para los adolescentes pertenecientes a la Circunscripción # 117 “El Batey de Sánchez”, ha sido valorada positivamente por los especialistas consultados, los directivos y los adolescentes, los cuales han experimentado gran satisfacción al practicarlo abandonando casi totalmente las actividades que anteriormente desarrollaban.

## **RECOMENDACIONES**

- 1- Continuar desarrollando planes de este tipo en la comunidad de manera sistemática para que no decaiga la gran aceptación que ha tenido entre los participantes.
- 2- Seguir realizando esfuerzos para mantener y mejorar el terreno y las porterías con medios propios de la comunidad.
- 3- Extender las experiencias a otras localidades cercanas que presenten problemáticas parecidas a la de esta circunscripción.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Acosta Ávila, Roberto (2001). Teoría y metodología de la investigación Libro de texto .Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
2. Alfonso Carmen R. (1979) El problema Sebastián “Realidad o fantasía” La Habana editorial pueblo y educación.
3. Álvarez de Sayas Carlos. (1975) metodología de la educación científica. La Habana editorial pueblo y educación.
4. Ander-Egg, E.:(1995) fli del trabajo ‘vr Ed. Lumen. Buenos Aires. Argentina.
5. Arias, H.:(1995) La comunidad y su t. Personalidad, educación salud, La Habana. El Pueblo y Educación.
6. Astrand, P O, y Rodahlk.(1992) Fisiología del trabajo físico. 3ra ED. Edit. Médica. Panamericana, Buenos Aires
7. Antón, J.L. 2001. Balonmano recreativo, para todos y en cualquier lugar. Gymnos, Madrid
8. Asociación de pedagogos de Cuba APC (2000)
9. Barruntes, C.: “Nora (1993) caso sobre política social”, Economía Ciencias Universidad Central de Venezuela, julio-diciembre.
10. Bohemia (La Habana) agosto y diciembre 2007
- 11.Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- 13.Batten, U. R.: Las comunidades su desarrollo. 8va. Impresión, Fondo de Cultura Económica, México 1984.
- 14.Bravo Fernández Ofelia. (1978) Aborto Provocado. Editorial pueblo y educación.
- 15 Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García, (2004). [El trabajo](#) Comunitario. Una alternativa al [desarrollo social](#). Ed. Acana, Camaguey

16. Colectivo de autores (1990). Psicología . Moscú: ED .Planeta. Colectivo de autores (2001). Selección de lecturas sobre trabajo social. Carreras, LL.y otros (1997). Como educar en valores ?ED. Colección Educación .Madrid.
17. Corvo, R. H: (1986) Morfología Funcional Deportiva. Sistema locomotor, Ciudad de La Habana.
18. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
19. Fox, E: (1978) Fisiología del Deporte, ED. Panamericana.
20. GARCÍA, J.L. 2003. Entrenamiento en balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva. Paidotribo, Barcelona.
21. García, A, Gutiérrez, F. , Márquez, J.L, Román ,R .Ruiz ,F . y Amper M (1998). Los juegos en la educación Física de los 6 a 12 años .Barcelona. Inde.
22. Gen Integr. [serie en Internet] 2003 [citado 27 noviembre 2007]; 19(2):[aprox.5p.]. Disponible.  
en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-1252003000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-1252003000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es).
23. Guyton A .C: (1984) Tratado de Fisiología Médica, Tomo II 6ta ED. C .de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Guyton A. C: (1987) Fisiología Humana 6ta ED. La Habana, Edit Pueblo y Educación.
25. Hernández Moreno, José (1994). La delimitación del concepto de deporte, y su organismo en la sociedad en nuestros tiempos, Homenia, Revista de deporte y educación física, Kinesis No 13 .Junio p 27.
26. Idoso. Concepcao Gerontológico. Editora Sulina. Brasil, 2001.
27. Kane, rl. Clinical implications of the aging process. In Kane RL, Ouslander JG, Abrass IB: Essentials of clinical geriatrics. 4th ed. New York, 1999, Mc Graw Hill.
28. Karlson, P: (1971) Manual de bioquímica. La Habana, Instituto Cubano del Libro.

29. León, M: (1985) Bioquímica I. Material para la auto preparación .La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
30. Leontiev, N.A. "El problema de la actividad en psicología. La Habana Ed. Ciencias Sociales 1989. 440p.
31. López Oneto, E .y Ortega, J.M.(1982).El juego: entre la habilidad y el azar. Barcelona: Colección Salvat, Temas claves, Salvat Editores, S.A.
32. López, R. La motivación hacia la Educación Física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la Escuela Internacional de Educación Física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.2005
33. Mazorra, R Actividad Física y Salud /. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica, 1988.--. 81 p.
34. Medios y a uxiliares 10' – Wahineton EP OPS., 1985. 108P.
35. MeineL, kart, Didáctica del movimiento/Kart, Meinel.-La Habana Ed. Orbe, 1999. 359p.
36. Munne, F. (1980). Psicociología del tiempo libre .Un enfoque crítico. México. Trillas.
37. Neuner, G. La pedagogía .Editorial Libro para la Educación .La Habana.1981. 175 p.
38. Oquendo, M .L: (2004) Bioquímica. Bases para la actividad física. Editorial.
39. Organización panamericana de la salud. Guía para el Diseño, utilización y Evaluación de materiales evaluativos de salud sobre Poltex para Técnicos. Washington: OPS, 1999.
40. Orlick, T. (1986).Juegos y deportes cooper activos .Madrid .Popular.
41. Ortega y Pujol, Los beneficios pueden observarse tanto a nivel Físico como psico-social. Rev Cubana Med. Gen Integr. [Serie en Internet 2007(citado 21 de febrero de 2007); 18 (2): [aprox. 5 p.
42. Ortega, Alvelay. Diagnóstico del funcionamiento familiar en un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Rev Cubana Med.
43. Parlebas, P. (1988).Elementos de la sociología del deporte .Málaga:Unisport
44. Pérez Sánchez (1997)

45. Pérez, A. Los implementos metodológicos de recreación. México: editoria instituto politécnico nacional, (2003.357p.
38. Richaud de Minzi MC, Sacchi C. Adoescent Loneliness Assessment. Adolescente( 2004); 39: 701.
46. Ruiz, García, A y Casimiro, A.J.(1998).Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte Escolar.Málaga .IAD.
47. Salgado, Guillén, Acción de un equipo interdisciplinario (familia, Trabajadora social, enfermero/a, psicólogo, médico, terapeuta del Lenguaje, etc.) Manual de Geriátría, 1995. p.145.
48. Sánchez Rueda Margarita.(1977) Los 100 juegos de Pan de la calle...(ET-al) Algunas Teorías sobre los jugos. La Habana editorial pueblo y educación.
49. Sánchez, E. Y E. Wiensenfeld). Psicología social aplicada y participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las-Revista Cubana de Psicología (Universidad (1994).
50. White, A. P. Handler y E. L .Smith. (1969) Principios de bioquímica. Madrid, Editorial Castillo.
43. Weiss RS. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press; 2008.
51. Zarpellon G.; Amorim M; Bertoldo T. Actividades físicas e
52. Zimkin, N. V: (1975) Fisiología Humana. Ciudad de La Habana, ED. Científico Técnica.

## **Anexos**

### **Anexo: 1**

#### **Guía de observación inicial**

- Constatación de los intereses y preferencias de los adolescentes.
- Formas de Realización de la Recreación
- Posturas que asume el participante
- Horarios de prácticas de las actividades físicas.
- Espacios para la ejecución de la actividad física en la comunidad
- Días de la semana de mayor participación y ejecución de actividades

### **Anexo: 2**

Encuesta a los 29 adolescentes del sexo masculino de la comunidad.

Objetivos: Conocer el grado de satisfacción que sientes ante las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad así como tus preferencias deportivas.

Cuestionario.

1- ¿Se realizan actividades de carácter recreativo en la comunidad?

2- ¿Te gustaría que se planificaran actividades deportivas en la comunidad?

3- ¿Cuáles son los deportes que más te gusta practicar? Mencionalos por orden de preferencia.

4- ¿Qué horario consideras el más adecuado para la práctica deportiva y qué días de la semana?

5-¿Cuál es el lugar más idóneo que consideras para la práctica deportiva dentro de la comunidad?

### **Anexo: 3**

Entrevista para el Delegado de la circunscripción Secretario del núcleo zonal presidenta de los bloques de la FMC y presidente de los CDR.

Objetivo: Obtener información sobre la situación de la recreación física en la circunscripción relacionada con los adolescentes del sexo masculino.

Cuestionario.

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

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

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

1-¿Considera usted que las peleas de gallos, perros, y tomeguines son actividades propias para la recreación de los adolescentes de esta comunidad?

2 ¿Se ofertan actividades físico-recreativas dirigidas a los adolescentes por parte de los directivos de la comunidad?

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

4- ¿Cree usted que una nueva oferta recreativa cambiaría el interés de los adolescentes por lo que están haciendo en estos momentos.

5-¿Le gustaría que se organizaran actividades deportivas en la comunidad?

6 -¿Está usted dispuesto a aportar algún recurso propio para el desarrollo de actividades deportivas?

#### **Anexo: 4**

##### **- Resultados arrojados por la aplicación de la Matriz DAFO**

#### **Fortalezas:**

- 1-Contar con el apoyo de los directivos de la comunidad para el desarrollo de la actividad
- 2-Contar con las condiciones mínima para llevar a vía de hecho el proyecto
- 3-La motivación de los adolescentes con la idea
- 4-Conocer las características del lugar
- 5-Conocer las causas por las cuales no se desarrollaban actividades de este tipo
- 6-Contar dentro de la comunidad con dos futuros licenciado en cultura física dispuestos a continuar con el proyecto

#### **Debilidades:**

- 1-La no tenencia de un terreno con todas las condiciones
- 2-Falta de implementos
- 3-Insuficiente fuerza técnica disponible para la realización de la actividad
- 4-Carencia de materiales de construcción
- 5-Poca sistematicidad en la planificación de actividades recreativas

#### **Oportunidades:**

- 1-Contar con un combinado deportivo en el consejo popular.
- 2- Interés del estado en llevar la practica deportiva a todas las comunidades del país

#### **Amenazas:**

- 1-Situación geográfica de la circunscripción con respecto a la dirección del consejo popular
- 2-Déficit de asignación de medios deportivos a la circunscripción

## Anexo: 5

Encuesta dirigida a los 29 adolescentes sobre las principales adaptaciones al juego de balonmano.

Objetivo: Conocer cual es criterio de los adolescentes acerca de las adaptaciones al juego de balonmano.

A continuación ponemos a tu consideración las adaptaciones a las reglas del Balonmano que a nuestro juicio consideramos más factibles para poderlo instrumentar en la comunidad esperamos tu cooperación ya que tu opinión para nosotros tiene una gran importancia ya que al final aplicaremos la que sean aprobadas o sugeridas por la mayoría.

1 ¿Estás de acuerdo con la regla número 1?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

2 ¿Estás de acuerdo con la regla número 2?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

3 ¿Estás de acuerdo con la regla número 3?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

4 ¿Estás de acuerdo con la regla número 4?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

5 ¿Estás de acuerdo con la regla número 5?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

6 ¿Estás de acuerdo con la regla número 6?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

7 ¿Estás de acuerdo con la regla número 7?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

8 ¿Estás de acuerdo con la regla número 8?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

9 ¿Estás de acuerdo con la regla número 9?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

10 ¿Estás de acuerdo con la regla número 10?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Qué propones?

---

## **Anexo: 6**

### **Encuesta a especialistas:**

Objetivos: Valorar la calidad de la propuesta.

Estimado compañero recabamos de ti nos ayudes con tu experiencia ya que con el presente instrumento pretendemos obtener información acerca de nuestra propuesta basada en la recreación física participativa de los adolescentes de 12 a 16 años de edad de la circunscripción 117 “El Batey de Sánchez”, del consejo popular las Ovas utilizando como medio el juego de balonmano adaptado debido al grado de aceptación que tuvo el mismo dentro de la comunidad.

**Nombres y apellidos:**

**Centro de trabajo:**

**Ocupación:**

**Años de experiencia:**

Sobre las adaptaciones al terreno:

Sobre las reglas:

Sugerencias:

**Anexo: 7**

Encuesta realizada a los 29 adolescentes que participaron en el torneo después de haber concluido el mismo.

Objetivos: Conocer el grado de satisfacción experimentado por los adolescentes después de haber participado en el evento

1-¿Cómo califica el torneo B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_ ?

2- ¿Te divertiste cuando jugabas Si\_\_\_ No \_\_\_?

3-¿Te gustó la forma en que se ha organizado la competencia Si\_\_\_ No \_\_\_ ?

4- Te gustaría que se continúen desarrollando actividades de este tipo  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_?

### **Anexo: 8**

Entrevista aplicada a los directivos de la comunidad después de haber realizado el torneo.

Objetivos: Conocer los criterios de los directivos acerca de la efectividad del evento.

1-¿Considera usted que los muchachos se sintieron contentos con la actividad  
Si\_\_\_ No \_\_\_?

2-¿Valió la pena el esfuerzo realizado Si\_\_\_ No \_\_\_ ?

3-¿Considera usted que se a logrado atraer la atención de los muchachos hacia la practica deportiva Si\_\_\_ No \_\_\_?

4-¿A partir de los resultados de este evento se siete usted motivado a continuar apoyando actividades de este tipo Si\_\_\_ No \_\_\_?