

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

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO
DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Título: Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 13-14 años pertenecientes al consejo popular “Roberto Amaran”, Minas de Matahambre.

Autor: Lic. Luis Alberto Pérez Pérez

Tutor: MSc. Fernando Emilio Valladares

2011
“Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO

Resolver el problema después de conocer sus elementos, es más fácil que resolver el problema sin conocerlo [...] Conocer es resolver.

José Martí.

AGRADECIMIENTOS

“Dedico este trabajo a mis padres por ayudarme en todos los momentos, mis familiares, y a mis profesores por su ayuda incondicional y en especial, a mi madre y esposa”.

Resumen

Esta investigación está encaminada a la búsqueda de una solución al problema de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de una forma sana, trazándose como fundamental objetivo el desarrollo físico, intelectual y espiritual de los mismos, para ello se tuvieron en cuenta las necesidades e intereses de los adolescentes de la circunscripción # 24, resultando de esta la elaboración de un programa de actividades con diferentes ofertas físico-recreativas. Durante la exploración se utilizaron métodos científicos, teóricos y empíricos, basados en la dialéctica materialista, tales como: análisis –síntesis; histórico –lógico; El diagnóstico previo concretó las necesidades de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 13 y 14 años, en actividades propias de su edad, de su agrado, que se realicen sistemáticamente, planificadas y organizadas por personal preparado y que logren alejarlos de juegos prohibidos, alcoholismo y tabaquismo. La valoración de las actividades fue realizada por técnicos de recreación y por metodólogos sin dejar de tener en cuenta como aspecto muy importante la aceptación del mismo por los adolescentes y miembros de la comunidad, donde se ha logrado la participación masiva de estos en actividades que les permite emplear su tiempo libre adecuadamente al desarrollar habilidades y destreza. El adolescente que necesita nuestra sociedad.

ÍNDICE

	Índice	Pág.
	Introducción	1
	Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física.	10
1.1	Consideraciones generales sobre el proceso de recreación física en la comunidad.	10
1.2.	Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre en la comunidad.	15
1.3	La recreación física como ocupación del tiempo libre.	18
1.3 .1	Educar para el tiempo libre.	27
1.4	La ocupación del tiempo libre de los adolescentes.	28
1.4.1	Características psicológicas en los adolescentes 13-14 años.	29
1.5	Diseño y evaluación del programa de actividades recreativas.	35
1.6.	El programa de la recreación física y la edad.	43
1.6.1.	El Programa de Recreación Física para los adolescentes 13-14 años.	43
	Conclusión parcial	45
	Capítulo II: Caracterización del estado actual de los adolescentes de 13-14 años de la Circunscripción # 24 del consejo popular “Roberto Amaran”, municipio Minas de Matahambre. Propuesta y valoración del Programa de actividades físico–recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años.	46
2.1.	Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico.	46
2.2	Resultados de las entrevistas a informantes claves.	47
2.3-	Resultados de las encuestas a los adolescentes de 13-14 años de la circunscripción # 24, del Consejo Popular Roberto Amarán. Anexo # 3.	49
2.3.1	Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes. Autorregistro de Actividades.	51
2.4	Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24, del consejo popular Roberto Amaran.	53
2.5	Valoración de la efectividad de la aplicación en la práctica del Programa de actividades físico-recreativas.	64
	Conclusión parcial	66
	Conclusiones	67
	Recomendaciones	67
	Bibliografía	
	Anexos	

INTRODUCCIÓN.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articulará activamente a ésta, cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

A partir de la creación del INDER, el 23 de febrero de 1961, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, ha encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que estas disciplinas fueran realmente un derecho del pueblo.

Es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses de quien va destinada, puesto que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos. La recreación es considerada como todo lo que realiza el ser humano cuando lo desee con el fin de descansar, desarrollar su intelecto, divertirse entregándose a su antojo a las actividades más gratas para el, todo ello después de concluir sus obligaciones laborales para con la sociedad.

Las funciones que se le atribuyen a la recreación son las inherentes a las posibilidades que tiene un sujeto para realizar las actividades recreativas en su tiempo libre. V. Pashtarov al referirse al tiempo libre plantea... "es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente...". Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la

cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

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

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan en la comunidad, son los adolescentes las que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas. Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, las actividades de intervención comunitaria deportivas-recreativas para la ocupación del tiempo libre, deben partir de las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de esta y la contribución a la sociedad. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: edad, los gustos e intereses así como la cultura requerida para su realización. No se debe pasar por alto que la calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de diferentes actividades físico-recreativas fortalecen la salud y mejora la calidad de vida.

La necesidad de formar una generación de adolescentes saludables, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de la sociedad cubana actual, para ello el sistema de educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones orientado a elevar su calidad y eficiencia. Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre, por lo que resulta muy importante como se planifican las horas

de estudio así como el tiempo libre de los adolescentes en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

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

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre al desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. Fullea (2000)

La problemática de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales que conforman la misma.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados sobre el tema, unido a las vivencias y realidades cotidianas han revelado insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas recreativos, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades para lograr la animación cultural, el esparcimiento y el desarrollo físico.

Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se proyecta la tarea de estudiar toda una serie de opciones, gustos y preferencias de los adolescentes de la circunscripción # 24, del consejo popular "Roberto Amaran" del municipio Minas de Matahambre, los que han referido no contar con una variada oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido. Esto se pudo constatar a través de observaciones, entrevistas a los agentes socialización de la comunidad,

encuestas a los adolescentes y entrevistas realizadas familiares, en la cual se incluyó el estudio del presupuesto de tiempo comprobándose que estos cuentan con un XXX de libre y que las pocas actividades que se realizan en la comunidad no se divulgan, no existen técnicos recreativos que atiendan esa circunscripción, las áreas donde se realizan las actividades no poseen las condiciones adecuadas, no existen medios y lo más preocupante para los agentes de socialización, es que al no ocupar el tiempo libre de estos, en actividades idóneas a sus edades,.

Determinándose la siguiente **situación problemática**: Los adolescentes entre 13 y 14 años de la circunscripción # 24 del municipio Minas del Matahambre no cuentan con un programa de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre, por lo que ha aumentado la cantidad de adolescentes fumadores, que ingieren bebidas alcohólicas y que se entretienen en diferentes juegos prohibidos.

Planteándose como **Problema científico**: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 14 años de edad de la circunscripción # 24, del consejo popular “Roberto Amaran”, Minas de Matahambre?

Para resolver este problema científico, se propone como **Objetivo**: Aplicar un programa de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 13-14 años de edad de la circunscripción # 24, del consejo popular “Roberto Amaran”, Minas de Matahambre.

El **Objeto de estudio** es el **proceso de recreación física comunitaria** de los adolescentes.

El campo de acción es: la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 13-14 años de la circunscripción # 24, del consejo popular “Roberto Amaran”

Para dar cumplimiento al objetivo, la investigación se organizó a través de las siguientes **preguntas y tareas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos y tendencias actuales que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en cuba y el mundo?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años, en la circunscripción # 24, del consejo popular “Roberto Amaran”, Minas de Matahambre?

3. ¿Cómo estructurar un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años, de la circunscripción # 24, consejo popular “Roberto Amarán, Minas de Matahambre?
4. ¿Cómo valorar la factibilidad práctica del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años en la circunscripción # 24 del consejo popular”Roberto Amarán”, Minas de Matahambre?

Tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos y tendencias actuales que sustentan con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en Cuba y el mundo.
2. Caracterización del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años, en la circunscripción # 24, del consejo popular “Roberto Amaran”, Minas de Matahambre.
3. Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años, de la circunscripción # 24, consejo popular “Roberto Amarán”, Minas de Matahambre.
4. Valoración de la factibilidad práctica del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años en la circunscripción # 24 del consejo popular ”Roberto Amarán”, Minas de Matahambre

Métodos Científicos.

Métodos teóricos

Análisis – síntesis: Se utilizó en el análisis de cada una de las definiciones recogidas por los autores sobre el tema de la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas y llegar a concepciones propias de la investigación. Se empleó además en el análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y sobre esta base elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Histórico – lógico: Se utilizó para recopilar información sobre la evolución y desarrollo del tema relacionado con la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas, y sobre esta base elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Inductivo-deductivo: Este método fue fundamental pues permitió el análisis y reflexión de la bibliografía posibilitando combinar los diferentes contenidos sobre actividad físico-recreativa y tiempo libre; de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, con el objetivo elaborar el programa de actividades físico - recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Análisis documental: Al efectuar una amplia revisión y análisis de la literatura y estudios relacionados con el tema y a los programas editados por el INDER sobre la recreación en los adolescentes; lo cual nos permitió un mayor conocimiento de la temática estudiada con el objetivo elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Métodos Empíricos.

Observación: Se utilizó en dos momentos de la investigación, en la etapa de diagnóstico y en la etapa de evaluación de los resultados, a los seis meses de la

aplicación de la propuesta, para constatar la oferta de actividades en la comunidad y determinar la calidad de las mismas, el grado de motivación y participación que tuvieron los adolescentes de 13 -14 años en dichas actividades.

-Encuesta: Aplicada a los adolescentes de 13 -14 años con el objetivo de conocer sus gustos y preferencias y a partir de estas elaborar el programa de actividades físico–recreativas. Se empleó además para valorar la propuesta después de aplicada en la comunidad.

Métodos de intervención comunitaria.

Permitió complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta, con el objetivo elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre. .

El **Fórum comunitario:** de manera conjunta se expresaron las principales dificultades existentes en la comunidad para el desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

La Entrevista a informantes claves: se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas de la comunidad, así como al técnico de recreación y directora del combinado deportivo con el objetivo elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Instrumentos

Autorregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de adolescentes de 13 -14 años; consiste en la auto anotación un cuaderno de todas las actividades realizadas durante 24 horas, para determinar el presupuesto de tiempo.

Estudio de presupuesto tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por el Autorregistro de actividades y aplicada a la muestra de adolescentes permitiendo analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades principales los

días entre semana , así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo, con el objetivo elaborar el programa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Método Estadístico. Estadística descriptiva e inferencial: empleada para el procesamiento de los datos.

Tipo de muestreo utilizado aleatorio simple ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

Variable: discreta

Población y muestra.

La población está constituida por 60 adolescentes y para la investigación se seleccionaron 30 adolescentes, 15 del sexo femenino y 15 del sexo masculino, todos comprendidos en las edades entre 13 y 14 años.

Población secundaria: La muestra secundaria para el desarrollo de la investigación se definió por un total de 30 familias, y 7 informantes claves: cuatro profesores del combinado deportivo, el Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción # 24 y a la Directora del combinado deportivo # 2.

En la selección de la comunidad de la circunscripción # 24, perteneciente al consejo popular “Roberto Amaran”, se tuvo en cuenta que la misma pertenece a una zona afectada por la falta de actividades físico-recreativas tanto para los adolescentes que allí residen y a toda la población de la comunidad.

Novedad científica: La creación de un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años de edad de la circunscripción # 24, en la comunidad perteneciente al consejo popular “Roberto Amaran” teniendo en cuenta las necesidades e intereses específicos de una comunidad, donde lo primordial es la participación conciente de los adolescentes en la propuesta de actividades para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

El aporte de significación práctica radica en la oferta de un programa de actividades físico-recreativas en la comunidad contribuyendo favorablemente a la formación integral de los adolescentes de la circunscripción # 24, perteneciente al consejo popular “Roberto Amaran”.

El informe de investigación quedó estructurado de la siguiente forma:

- En la introducción se recoge todo el diseño teórico metodológico de la investigación.
- En el primer capítulo se destacan los fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas en el proceso de la recreación comunitaria, que han sido de mucho valor para respaldar la investigación.
- En el segundo capítulo se presentan los resultados de los instrumentos aplicados, sobre esta base se estructura el programa de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 14 años de la circunscripción # 24, el cual se sustenta en las orientaciones metodológicas para el trabajo con este grupo etario, se expone además la valoración de la propuesta por criterio de especialistas y se presenta una evaluación de los resultados a los tres meses de aplicada la misma.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN EL PROCESO DE RECREACIÓN FÍSICA.

El objetivo en este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas, del ámbito nacional como internacional, la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas en el proceso de la recreación comunitaria, utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

1.1. Consideraciones generales sobre el proceso de recreación física en la comunidad.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario.

El concepto de **RECREACIÓN** visto por diferentes autores:

Recreación. (Del lat. *recreatĭo, -ōnis*). f. Acción y efecto de recrear. || **2.** Diversión para alivio del trabajo. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005.

Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo, (2000) Abordar 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.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. **La recreación es participación.**

Para Joffre Dumazedier (1988), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva,

aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut (1998) 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". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Según Pedro Fullea Bandera (2000), la RECREACIÓN. Es un Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

RECREACIÓN FÍSICA. Campo de la Recreación -como también lo son la Recreación Artístico-literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para

la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre. (Pedro Fullea Bandera)

La Recreación física en el Consejo Popular.

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

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Recreación Física en las comunidades rurales.

La organización de la Recreación Física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan

Los beneficios de la Recreación

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intentar una aproximación a ambos conceptos.

El **desarrollo humano** es un término absolutamente de estos tiempos, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienestar** (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienser** (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para **el ejercicio de su libertad**, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La **Lúdica** en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones autocondicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

En cuanto a la **calidad de vida**, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad.

La incorporación de los valores al proceso de DPO implanta en el Programa de Recreación Física la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida. Es decir: con **valores finales**, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas, lo cual es un valor instrumental –la ocupación sana y provechosa del tiempo libre-, que propicia la realización de los finales.

Una categorización internacionalmente en uso de los beneficios los divide en:

- 🚦. **Individuales.** Las oportunidades para vivir, aprender, llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos donde experimentar placer y salud, con adecuado balance entre trabajo y juego, el fortalecimiento de la autoestima y la autorrealización, la creatividad y la adaptabilidad, la honestidad, la solución de problemas y la toma de decisiones, el bienestar psicológico, el sentido de aventura y el valor personal, entre otros aspectos.
- 🚦. **Comunitarios.** Las oportunidades para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

- ✚ **Ambientales.** Las oportunidades para actuar sobre el medio ambiente, la creación y conservación de parques y demás espacios públicos, la reducción del estrés social, la protección del ecosistema con acciones dirigidas a la flora y la fauna, el respeto a la vida en todas sus manifestaciones, las relaciones afectivas con animales domésticos, la creación y mantenimiento de ambientes que propicien mayores niveles de calidad de vida, entre otros factores.
- ✚ **Económicos.** La reducción de costos en el tratamiento de enfermedades que pueden evitarse mediante actividades sanas, la prevención de conductas de riesgo social que exigen inversiones para acciones penales, la elevación de la productividad laboral, el nivel de competencia y la creatividad en las personas desde un mayor compromiso social, la estimulación al turismo nacional e internacional por un mayor efecto de seguridad pública y la existencia de un vasto campo de ofertas recreativas, principalmente.

Beneficios de la Recreación Física, y no exclusivamente por las cifras, porcentos o promedios de participación en las actividades recreativas. Se trata de la evaluación de aquellos beneficios sustentados en la creciente incorporación de los valores compartidos, en virtud de la misión y la visión de nuestra organización, pues es contradictorio que en un territorio tal como aumenten las cifras de participación en actividades recreativas también lo hagan los índices de alcoholismo o de otros males sociales, resultado de un uso inadecuado del tiempo libre, y que expresa un deterioro en el sistema de valores de determinados colectivos humanos, así como inefectividad en la prestación del servicio recreativo a la población.

La concepción de proyectos recreativos mediante beneficios requiere que, tanto en la formulación del problema en el punto de partida, como en la evaluación de las metas en el punto de llegada se emplee la información necesaria para validar la marcha del proceso. El manejo de valoraciones cuantitativas y cualitativas, aportadas por las instituciones encargadas de investigar los respectivos campos de acción (Comisiones de Prevención y Atención Social, MINSAP, MINED, etc.), tiene que ser

utilizada por nuestros especialistas en tal sentido, reforzándose la multisectorialidad de la Recreación comunitaria.

1.2 Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre en la comunidad.

Como tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Según Grushin, O (1996) en el libro “Tiempo Libre y Desarrollo Social” nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

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

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

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

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan

en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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

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

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

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

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

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existe diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos se plantean en el siguiente epígrafe.

1.3. La recreación física como ocupación del tiempo libre.

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida se han analizado sobre la relación de las categorías recreación y tiempo libre, se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la

sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. García M (1988), que señalan que es aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas.

En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural que en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre". Considerando tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo libre).
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Carlos Marx citado por Pérez A. (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:.." el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción..."Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos.

En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción extra laboral la Obligación y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar); dentro de ese propio tiempo extra laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A, (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dado como una unidad es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

Grushin. O (1966), plantea que por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de

necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre y utilización que se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista, lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente ocupa a un número creciente del personal que labora.

Zamora, R y García M, (1998) los destacados sociólogos cubanos definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Pérez, A (2003) plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica siendo el tiempo libre aquella parte del tiempo extra laboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos.

Debemos considerar que su investigación ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y por consiguiente de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad, sobre la base del controvertido concepto de tiempo libre al considerarse entre economistas, sociólogos y psicólogos plantean numerosas interrogantes que aún no están totalmente solucionadas por lo consideramos que existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social considerando que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo como fuente primitiva y fundamental y las actividades de tiempo

libre ya que es uno de los elementos que constituye la recreación (espacio, actividad y necesidad).

Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos. Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando se estudia el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el termino "Ley zuree" y los Franceses "Loo sir". Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones. Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino. Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La creación de un estilo de vida en la población, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy

objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones o dimensiones de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.

- Formación y educación para el tiempo libre.

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

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de su creatividad.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la

voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente, cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función

estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o reformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

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

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le robe a muchos la sociedad de consumo.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

1.3 .1 Educar para el tiempo libre.

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención comunitaria, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todo poderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes el grupo que requiere

de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre, ya que son evidentes las diferencias cualitativas que en lo social y psicológico presenta este grupo, la existencia de un importante conjunto de cualidades comunes, en cuanto a formación de la personalidad, la característica netamente formativa de ellos en este periodo del ciclo de vida se comprende pues en él, aparece más estable la concepción del mundo que se ha venido formando a largo de la enseñanza y del proceso de acumulación de experiencia, de relacionarse con los demás y con el medio; se produce una asimilación intensa de los conocimientos que abarca la concepción del mundo y sus relaciones entre los seres humanos.

1.4 La ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

La Cultura Física y la recreación, que configuran dos formas de recuperación de la energía física y/o mental. Estos permiten reactivar al individuo para la prosecución de sus labores habituales a través de el sueño efectivo, la práctica de deportes como actividad física y recreativa, la posibilidad de asistir a programas y espectáculos, y la de tener vacaciones y paseos en donde, efectivamente, se consiga un cambio de lugar y rutina.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

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

En ellos se pueden observar particularidades anatómicas y fisiológicas como son: El ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y

los 25 años. Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.

Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, siendo derivado de ello una función cardiaca cada vez más estable.

Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación. La edad juvenil resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre según la MSc. María Elisa Sánchez “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad”. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

1.4.1 Características psicológicas en los adolescentes 13-14 años.

Según A. V. Petrovsky en su libro “Psicología pedagógica y de las edades” con respecto a la reestructuración anatomía-fisiológicas del organismo del adolescente expresa que:

-El problema del factor biológico en el desarrollo del adolescente está condicionado porque precisamente en esta edad se producen variaciones cardinales en el organismo del niño en el camino hacia la madurez biológica.

-Su actividad conjunta condiciona numerosas variaciones en el organismo del niño entre ellas las más evidentes son el “salto de crecimiento” y en la “maduración sexual” (desarrollo de los órganos sexuales).

-El aumento de la masa de los músculos y de la fuerza muscular tiene lugar con mayor intensidad al final del período de la maduración sexual.

-Este aumento de la fuerza muscular amplía las posibilidades físicas de los adolescentes, sin embargo sus músculos se fatigan más deprisa que los de los adultos y aún no son capaces de realizar esfuerzos prolongados, cosas que hay que tener en cuenta en las clases deportivas y trabajos físicos.

-La adolescencia se caracteriza por una parte por el aumento tempestuoso de la energía y por otra por la elevada sensibilidad a los influjos patógenos.

-La maduración sexual y los avances en el desarrollo físico del adolescente es bastante importante en la aparición de nuevas formaciones psicológicas. Estas variaciones le hacen objetivamente más adultos y son una fuente de sensación de la propia madurez, también la madurez sexual estimula al desarrollo del interés por el otro sexo, la aparición de nuevas sensaciones, sentimientos, vivencias, etc.

-El grado de ocupación y concentración del adolescente en las nuevas sensaciones y vivencias, el lugar que ocuparán en su vida, lo determinarán tanto las condiciones sociales en general como las circunstancias individuales concretas de la vida y educación del adolescente, así como las particularidades de las relaciones. Según Gilbert Reyes Wilfredo (2006) Las manifestaciones de los adolescentes por etapas son:

Primera Etapa:

-Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables, aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.

-Aparece el sentimiento de orientación hacia la adultez como una nueva situación psicológica que orienta su desarrollo.

-Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal.

-Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

-Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual. Intensa actividad social y elevada exigencia hacia sí mismo.

-Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.

-Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.

-Necesita independizarse de los padres y relacionarse estrechamente con sus coetáneos.

-Su amor propio se torna muy vulnerable.

-Los sistemas de apoyo social experimentan cambios dramáticos en relación con la infancia, pues este desarrolla un sistema de apoyo basado en sus pares o coetáneos, aunque siguen apoyándose en sus familiares.

-Incremento de la capacidad intelectual, pero es típico en ellos el no saber ver la relación que existe entre sus elevadas aspiraciones y la exigencia de la conducta diaria.

Por Ej.: el no estudiar sistemáticamente, manifiesta debilidad en su voluntad, insuficiente dominio de sí (gritos, brincos, alborotos frecuentes). Con la ayuda de los coetáneos redefine su identidad sexual y comienza a sentirse atraído por el sexo de su preferencia con relaciones inestables y efímeras por el sexo de su preferencia.

Segunda Etapa:

Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.

-Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

-Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. Adoptan su orientación sexual definitiva.

-Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.

-Inicio de relaciones sexuales con los valores, relaciones sexuales más frecuentes en ambos sexos. Empleo de juegos sexuales con frecuencia y de los "mates".

-En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.

-Es la edad de probar su fuerza personal, son grandes discutidores de cualquier tema que les interese, como medio de adquirir, argumentos, pruebas y seguridad sobre un área de conocimiento y para ejercitarse en los procedimientos de organización, su pensamiento, la palabra de forma afectiva y rapidez que puede convencer o vencer al otro.

-La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida. En la adolescencia, el niño mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración mas profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos en los adolescente que dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado

de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad. Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta. Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar el siguiente.

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

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

ÓRGANOS DE LA RESPIRACIÓN: aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

TRACTO GASTROINTESTINAL: aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

PROCESOS DEL METABOLISMO: aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

SISTEMA NERVO-MUSCULAR: hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

APARATO OSTEO-ARTICULAR

Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

Motivación:

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del adolescente sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. .

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del "desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven.

1.5 DISEÑO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA O PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS. (Manual de Recreación Física. Pérez Aldo, 2000)

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas. Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita. El programa físico de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.
- e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con

los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

1.5.1- Consideraciones generales sobre el Programa de actividades físico-recreativas

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- _ Portada.
- _ Tabla de índice y contenido.
- _ Generalidades del programa.... ¿De qué trata?
- _ Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?
- _ Objetivos... ¿Para qué?
- _ Metas.... ¿Cuánto?
- _ Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?
- _ Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- _ Estrategia.... ¿Cómo?
- _ Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- _ Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?
- _ Calendario.... ¿Cuándo?
- _ Anexos.
- _ Apéndices.

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

1.5.2-Clasificación de los programas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Programa quincenal.

- _ Programa anual (calendario).
- _ Programa trimestral (temporada).
- _ Programa mensual.
- _ Programa semanal.
- _ Programa de sesión.
- a. Según la edad de los participantes.
 - _ Programa infantil.
 - _ Programa juvenil.
 - _ Programa de adultos.
 - _ Programa para ancianos o tercera edad.
- b. Según su utilización.
 - _ Programa de uso único.
 - _ Programa de uso constante.

1.5.3-Estructuración del programa. Instrumentación y aplicación.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). 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 para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, 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 programa.

A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para la elaboración de los programas recreativos:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.

- Intereses.
- Experiencias.

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales.
- Específicos.

1.5.4 Características que debe cumplir el programa.

EQUILIBRIO:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, adolescentes y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- 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 programa con otras actividades.

FLEXIBILIDAD:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

-Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción. En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

_ El programa de recreación puede terminarse.

_ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.

_ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

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

_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.

_ Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

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

_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.

_ Sus resultados deben 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 programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

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

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

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

Se debe diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.

2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.

3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:

1ª: Recolección de la información adecuada (medición).

2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el, fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

1.6. El programa de la recreación física y la edad:

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

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

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

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

- a.- Niños (0 hasta 14 años).
- b.- jóvenes (15 años hasta 30 años).
- c.- Adultos (31 hasta 60 años).
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

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

1.6.1. El Programa de Recreación Física para los adolescentes 13-14 años:

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

Como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo a etapa inicial, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 14 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 16 años aproximadamente, el adolescente presente un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

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

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y

expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- _ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- _ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- _ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- _ Aventura y juego.
- _ Nuevas experiencias.
- _ Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

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

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

Conclusiones parciales.

La programación recreacional debe enfocarse en la necesidad general de la población y dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que persiga más los logros sociales, que las ansias individuales, que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la comunidad.

El trabajo recreativo con grupos de adolescentes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas de recreación, como una vía muy importante para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Capítulo II: Caracterización del estado actual de los adolescentes de 13-14 años de la Circunscripción # 24 del consejo popular “Roberto Amaran”, municipio Minas de Matahambre. Propuesta y valoración del Programa de actividades físico–recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-14 años.

En este capítulo se mostrará el resultado de los instrumentos aplicados para caracterizar el estado actual de los adolescentes de 13-14 años de la Circunscripción # 24; la propuesta y la valoración del Programa de actividades físico–recreativas para la ocupación del tiempo libre de este grupo etario.

2.1 - Resultados de los instrumentos aplicados. Diagnóstico Inicial.

Resultados de la observación realizada a las actividades que se efectúan en la comunidad.

Se realizaron observaciones a las actividades de la comunidad auxiliándose de la guía de observación (anexo 1), donde se pudieron detectar algunas dificultades por ejemplo: de un total de 21 actividades planificadas para la circunscripción # 24 en el período de agosto del año 2009 a agosto del año 2010 fueron observadas 15 de ellas. Al valorar los resultados de los elementos observados se pudo apreciar que todos ellos se encuentran evaluados de regular y mal.

Los factores de riesgo se encuentran evaluados un 80% de mal y un 20% de regular debido a que ha aumentado dentro de los adolescentes el número de fumadores, además cuando se reúnen en grupos ingieren bebidas alcohólicas; las condiciones del lugar fueron evaluadas el 75 % de mal y el 25% de regular, ya que las condiciones de los terrenos no son las más adecuadas, presentan huecos, desniveles que inciden de manera negativa en la realización de las actividades.

La divulgación de estas actividades fue evaluada un 60% de mal y el 40% de regular, este resultado fue influenciado por la falta de técnicos, que se comportó en un 70% de mal y en un 30% de regular; los medios existentes son insuficientes, en un 65% fue evaluado de mal y el 35% de regular, lo que influye en la organización de las actividades que se comportó un 70% de mal y un 30% de regular; la planificación de

las actividades fueron evaluadas en un 55% de mal y un 45% de regular, por lo que las actividades no son sistemáticas y son evaluadas el 50% de mal y el 50% de regular.

Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
	B	R	M
a- Condiciones del lugar		25%	75%
b- Calidad de actividades deportivas		20%	80%
c- Planificación		45%	55%
d- Organización		30%	70%
e- Divulgación		40%	60%
f- Cantidad de técnicos		30%	70%
g. Medios empleados		35%	65%
h- Presencia de factores de riesgos (alcoholismo y tabaquismo)		20%	80%
i- Sistemática		50%	50%

2.2-Resultados de las entrevistas a informantes claves. Anexo #2

Se realizó una entrevista a siete informantes claves, cuyos resultados evidencian las insuficiencias detectadas en la observación, relacionadas con la divulgación, organización, sistematicidad y participación en las actividades recreativas.

En la misma se pudo comprobar que:

- 6 informantes, que representan el 85.7% de la muestra seleccionada, plantean tener desconocimiento del plan de actividades físico-recreativas 1 de los informante que representa el 14.3% domina el programa de actividades.
- 6 informantes, que representan el 85.7% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades que se realizan no son de interés para los adolescentes, pues

no están en correspondencia con sus características psicopedagógicas; 1 informante, que representa el 14.3% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades que se realizan son de interés para los adolescentes.

-5 informantes, que representan el 71.4% de la muestra seleccionada, plantean que no participan en la planificación y organización de las actividades deportivo-recreativas; 2 informantes, que representan el 28.6% de la muestra seleccionada, plantean que participan en la planificación y organización de las actividades físico-recreativas.

-5 informantes, que representan el 71.4% de la muestra seleccionada, plantean que no se realizan las actividades; 2 informantes, que representan el 28.6% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades se realizan de manera ocasional.

-4 informantes, que representan el 57.1% de la muestra seleccionada, plantean que la comunidad no cuenta con los medios necesarios para la realización de las actividades; 3 informantes, que representan el 42.9% de la muestra seleccionada, plantean que los medios con que cuenta la comunidad para la realización de las actividades son insuficientes, lo que provoca desorganización y falta de interés en los adolescentes.

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		Si	%	NO	%
7	Conocimiento del programa de actividades físico-recreativas	1	14.3	6	85.7
	Si se realizan actividades de interés para los adolescentes	1	14.3	6	85.7
	Participación en la planificación y organización de las actividades físico-recreativas.	2	28.6	5	71.4
	Frecuencia de realización de las actividades	2	28.6	5	71.4
	Medios con que cuenta la comunidad para la realización de las actividades.	3	42.9	4	57.1

2.3- Resultados de las encuestas a los adolescentes de 13-14 años de la circunscripción # 24, del Consejo Popular “Roberto Amarán”. Anexo # 3.

Los resultados obtenidos en la encuesta que se les aplicó a 60 adolescentes se muestran a continuación:

Pregunta #1: Se refiere al conocimiento que poseen de las actividades físicas y recreativas que se ofertan en su circunscripción.

- 21 de los encuestados que representan el 70 % del total de adolescentes plantean que no conocen las actividades deportivas y recreativas que se ofertan en su circunscripción; 9 que representan el 30 % plantean que conocen las actividades físicas- recreativas que se ofertan en su circunscripción (Ver gráfico #1) Anexo 4

Pregunta #2: Se refiere a las actividades en que participan.

De manera general se pudo apreciar que:

- 20 de los encuestados que representan el 66,6 %, prefieren participar en juegos de béisbol y fútbol, pues estos son los juegos que tradicionalmente más se realizan, a partir de las características del municipio Minas y por las figuras del municipio que se desatacan a nivel nacional e internacional en estas disciplinas.

- 10 de los encuestados que representan el 33,3 %, prefieren los juegos de mesa, pues prefieren el deporte pasivo.

- 5 de los encuestados que representan el 16,6 %, prefieren participar en los festivales deportivos recreativos, porque no tienen preferencia por ningún deporte en particular.

- 14 de los encuestados que representan el 46,6 %, prefieren los juegos tradicionales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones de su municipio y circunscripción específicamente.

- 5 de los encuestados que representan el 16,6 %, prefieren el programa A Jugar.

- 6 de los encuestados que representan el 20 %, prefieren participar en actividades culturales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones culturales de su circunscripción.

Pregunta # 3: Satisfacción por la variedad y oferta de las actividades.

-26 de los encuestados que representan el 86,6%, no están conformes con la variedad y oferta de las actividades físico-recreativas, pues consideran que son insuficientes y no se corresponden con los intereses por su edad y sexo; 4 de los encuestados que representan el 13,3 % del total de adolescentes encuestados están conformes con la variedad y oferta de las actividades físico-recreativas (Ver Gráfico No.2) Anexo 4

Pregunta # 4: Referida a la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas. Ver Gráfico #3. Anexo 4

-10 de los encuestados que representan el 33,3 % plantean que se realizan de forma mensual.

-10 de los encuestados que representan el 90.2 % plantean que se realizan de forma ocasional.

Pregunta # 5: Referida a los horarios de preferencia para la realización de las actividades físico-recreativas. (Ver gráfico # 4) Anexo 4

-Ninguno de los encuestados prefiere la realización de las actividades físico-recreativas por la mañana.

-21 de los encuestados que representan el 70 % plantean que deben realizarse las actividades en el horario de la tarde.

-9 de los encuestados que representan el 30% plantean que deben realizarse en el horario nocturno.

Pregunta # 6: Referida a la divulgación de las actividades en la comunidad.

26 de los encuestados que representan el 86,6 %, plantean que las actividades que se realizan en la comunidad no se divulgan, lo que limita la participación de los adolescentes en las mismas y 4 de los encuestados que representan el 13,3%, plantean que las actividades se divulgan.

Pregunta # 7: Referida a la valoración del trabajo de la dirección del Consejo Popular, en la recreación.

20 de los encuestados que representan el 66,6%, valoran de Mal el trabajo de la dirección del Consejo Popular, en la recreación.

10 de los encuestados que representan el 33,3 %, valoran de Regular el trabajo de la dirección del Consejo Popular en la recreación.

Estas respuestas están condicionadas por las insuficiencias detectadas en la comunidad como son: las malas condiciones de los terrenos, la insuficiencia de medios, la falta de sistematicidad en la realización de las actividades, que atentan contra el buen aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad.

Pregunta #8: Referida a la preparación del personal que atiende las actividades físico-recreativas de la comunidad.

-16 de los encuestados que representan el 53,3 %, consideran que el personal que atiende las actividades de la comunidad, no está preparado para realizarlo, de ahí las insuficiencias que se presentan, pues diseñan las actividades sin tener en cuenta los intereses y motivaciones de los adolescentes, ni los horarios de preferencia para su realización, además que las actividades que se realizan son insuficientes y con poca motivación.

-14 de los encuestados que representan el 46,6 %, consideran que el personal que atiende las actividades de la comunidad está preparado para hacerlo.

Pregunta # 9: Referida al tiempo disponible para la realización de las actividades.

-20 de los encuestados que representan el 66,6 %, consideran que tienen mucho tiempo disponible para la realización de las actividades.

-10 de los encuestados que representan el 33,3 %, consideran que tienen poco tiempo disponible para la realización de las actividades.

A partir de los resultados obtenidos en la pregunta 8, se traza como tarea hacer un estudio, para constatar el presupuesto de tiempo libre con que contaban realmente los adolescentes seleccionados, para la realización de las actividades deportivas-recreativas.

2.3-1-Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes motivo de estudio
Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra
estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
30	Trabajo o Estudio	6,42
	Transportación	0,80
	Necesidades Biológicas	0.40
	Tareas Domésticas	0,60
	Actividades de Compromiso Social	0.28
	Tiempo Libre	7,55
	Total	24h

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del autorregistro de actividades de la muestra seleccionada, se pudo observar que el tiempo promedio de los días entre semana es de 7 horas y 55 minutos, se aprecia en primer orden trabajo o estudio con 6 horas y 42 minutos, esto está dado debido a que no existen adolescentes sin estudiar o trabajar; le sigue en segundo orden la transportación con 0.80, dado que los adolescentes tienen que esperar un transporte para trasladarse hasta sus escuelas en la mañana y a sus viviendas en la tarde; a continuación las tareas domésticas con 0.60; las necesidades biológicas con 0.40 y por último las actividades de compromiso social con 0.28, ya que estos adolescentes aunque no tienen obligaciones, su compromiso social es estudiar.

2.3.2- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según los resultados del autorregistro de actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
30	Actividades deportivas	0.59
	Participar en juegos de mesa	0.94
	Ir a fiesta	0,82
	Conversar	1.30
	Ir al río	0.73
	Ir a eventos deportivos	0.63
	Estudiar	0.45
	Encuentro con amigo	0.84
	Oír música	0.57
	Otras	0.63
	Total: 7.55	

Como se refleja en la tabla anterior las principales actividades a realizar en las 7 horas y 55 minutos de tiempo libre promedio, son de realización individual entre los que resultan conversar con 1.30, participar en juego de mesa 0.94, encuentro con amigos 0.84. De manera general los adolescentes invierten el mayor tiempo en realizar actividades como actividad deportiva 0.59; participar en juegos de mesa 0.94; ir a fiesta 0.82; conversar 0.30; ir al Río 0.73; ir a eventos deportivos 0.63; estudiar,0.45; encuentros con amigos 0.84; oír música 0.57; otras 0.63.

2.4- Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24, del consejo popular Roberto Amaran.

2.4.1 Fundamentación del programa de actividades físico-recreativas.

En el desarrollo del capítulo I se expusieron las concepciones teóricas generales que fundamentan la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para los adolescentes en la comunidad, dentro de las que se cuentan, las líneas generales establecidas por la Dirección Nacional de Recreación, tomando como base el Proyecto Integrador de la Comunidad. Su estructuración y contenido se sustenta

sobre la base del equilibrio y la integralidad, partiendo de los cinco enfoques generales de la Programación Recreativa, enunciados por Aldo Pérez (2003), los cuales se relacionan a continuación:

a. **Enfoque tradicional: el programa está** basado en la elaboración de actividades que partan de las tradiciones de la comunidad, retroalimentándolas a partir de los criterios de las personas de generaciones de más experiencia y llevándolas al contexto.

b. **Enfoque de actualidad:** La propuesta se realizó teniendo en cuenta las actividades que están de moda, novedosas, como es el kikimbol, el karaoke, entre otras.

c. **Enfoque de opinión y deseos:** este enfoque se puso de manifiesto a través de encuestas aplicadas en la comunidad tanto a los agentes de socialización como a los adolescentes para obtener datos sobre las actividades físico-recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque autoritario:** para la confección del programa se analizaron los fundamentos teóricos metodológicos más relevantes en consonancia con el objetivo de la propuesta así como las opiniones vertidas por especialistas de experiencia.

e. **Enfoque socio-político:** El programa responde a las líneas y normas de conductas de nuestra sociedad socialista, de forma tal que contribuya a la formación integral de los adolescentes de 13 -14 años.

El programa de actividades físico–recreativas contempla además las siguientes características:

EQUILIBRIO: el programa va dirigido a los adolescentes de 13-14 años y se ofrecen en lo posible una variedad de actividades con el objetivo de darle la posibilidad a la mayor cantidad de adolescentes a que participen, posibilitando además la participación de niños, adolescentes de otras edades y adultos mayores.

Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

DIVERSIDAD:

El programa comprende un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades propiciando diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada adolescente.

VARIEDAD: Como se expresó en el equilibrio el programa contempla una gran variedad de actividades que rompen con la rutina y motivan la participación de los adolescentes porque esta propuesta se realizó sobre la base de los resultados de las encuestas y entrevistas.

FLEXIBILIDAD: El programa se considera flexible porque en la medida de su ejecución se pueden ir cambiando actividades y adicionando otras en dependencia de las necesidades cambiantes de los participantes y a demandas especiales

PROGRAMA “POR UNA ADOLESCENCIA SANA, CULTA Y ALEGRE”.**Objetivo general:**

Incrementar las opciones recreativas, para un mayor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13- 14 años del la circunscripción # 24, fomentando hábitos positivos de conducta social.

Objetivos Específicos:

- a. Mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes.
- b. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas.
- c. Disminuir los factores de riesgo.
- d. Contribuir al fortalecimiento de los valores éticos y morales.
- e. Perfeccionar la forma de divulgación de las actividades físico-recreativas.

Programa de actividades físico-recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	Mañana	Semestral
2	Juegos de voleibol Juegos de fútbol Juego de béisbol	Área de la circunscripción	Mañana y Tarde	Semanal
3	Festivales deportivo-recreativos. -Programa "A Jugar" - Tracción de la sogá.	Áreas de la Circunscripción	Mañana	Mensual
4	Exhibición de deportes de Combate y artes marciales	Áreas recreativas	Tarde Noche	Mensual
5	Plan de la calle.	Área recreativa	Mañana	Mensual
6	Actividades culturales Competencias de bailes: - Baile de la escoba -Buscar amigos	Áreas de festejo	Noche	Quincenal
7	Juegos de mesa -Simultánea de ajedrez. -Simultánea de dominó. -Simultánea de dama	Parque y zonas aledañas	Tarde Noche	Diarios
8	Exhibición de Gimnasia Musical Aerobia de salón	Parque y zonas aledañas	Mañana Tarde	Trimestral
9	Encuentro con Glorias deportivas	Circunscripción	Tarde	Mensual
10	Video debate	Circunscripción	Noche	Quincenal
11	Actividades tradicionales - Acampada. -Viaje a la Playa. -Ir a fiesta -Oír música. - Otras actividades			

Descripción de las actividades.

ACTIVIDAD #.1- Maratones Populares.

Objetivo: Incorporación masiva de los adolescentes de 13-14 años, propiciando hábitos sistemáticos hacia la práctica de la actividad física y el fomento de las relaciones sociales.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo, pero para darle la posibilidad de participación a todas aquellas personas que estén discapacitados se puede llegar a la meta caminando.

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

Reforzamiento de las características que se manifiestan

ACTIVIDAD #.2-. Juegos de fútbol, voleibol y béisbol.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en practica del reglamento deportivo de cada deporte. Se seleccionan los equipos, de acuerdo a las características de la zona, siempre representado por un líder o capitán. Cada juego tendría su objetivo.

Juego de voleibol

Nombre: Balón al aire.

Objetivo: Ejecutar habilidades especificas del deporte.

Materiales: Pelota, silbato, net.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que mas tanto acumule. Regla: No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

Explicar la importancia de cumplir con las reglas del deporte.

Juego de fútbol

Nombre: Juega y anota.

Objetivo: Lograr la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota.

Desarrollo: Se divide en dos campos el área participan de 9 a 18 jugadores en cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta poner el balón en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria, gana el equipo que más goles anote. Regla: No se permite poner zancadillas.

Juegos de béisbol

Nombre: Corre y anota.

Objetivo: Lograr la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Pelota, bate, guante.

Desarrollo: Se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 ining, gana el equipo que más carrera anote.

ACTIVIDAD No. 3- Festivales deportivos recreativos.

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

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

Festival deportivo recreativo

Nombre: Programa: "A Jugar".

Objetivo: Desarrollar habilidades y capacidades físicas en los adolescentes como: rapidez, fuerza, equilibrio, resistencia.

Materiales: pelotas, banderas, vallas.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 15 participantes, a la voz del profesor los primeros alumnos salen corriendo hasta donde esta el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan

participado. Gana el equipo que primero termine. Regla: no se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

Tracción de la soga

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Fortalecer valores como el colectivismo, solidaridad, compañerismo entre los adolescentes.

Materiales: soga gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 15 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la soga y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla: no se debe incorporar otro adolescente a halar la soga al no ser el que esta participando.

ACTIVIDAD No.4- Exhibición de deportes de combate y artes marciales.

Objetivo: Exponer habilidades logradas en las artes marciales.

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

Regla: No se aceptan acciones agresivas.

3ACTIVIDAD NO. 5- Plan de la calle.

Objetivo: Sensibilizar a los adolescentes 13-14 años sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural se desarrollan en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia

ACTIVIDAD No.6- Actividades culturales.

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

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

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

Nombre: Baile de la escoba.

Objetivo: Lograr la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Escoba.

Desarrollo: Formados en círculos al compás de la música se irán pasando la escoba cuando la música pare e que se quede con la escoba será el perdedor.

Regla: Se debe estar bailando mientras se pase la escoba.

Nombre: Forma conjuntos de dos , tres y cuatro amigos.

Objetivo: Seleccionar sus amigos preferidos y formar grupos.

Organización: Los adolescentes estarán dispersos en el área.

Desarrollo: Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Regla: Pierde el que se quede fuera del grupo.

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Lograr la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Silla, equipo de música.

Desarrollo: Dispersos en el área cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de la silla, cuando para la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Regla: No se pueden sentar antes de que la música

ACTIVIDAD No. 7- Juegos de Mesa.

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de los adolescentes 13-14 años de manera sana y educativa al juego limpio.

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

Nombre: Juego de Ajedrez

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de 13-14 años al juego ciencia de manera sana y educativa al juego limpio.

Materiales: Tablero. Piezas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará “todos contra todos” de forma eliminatoria hasta sacar el ganador, participando dos jugadores.

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

Nombre: Juego de damas.

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de adolescentes 13-14 años de manera sana y educativa al juego limpio, participando dos jugadores.

Materiales: Tablero, damas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará un todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador.

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

Nombre: Juego de dominó.

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adolescentes 13-14 años de manera sana y educativa al juego limpio, participando cuatro jugadores.

Materiales: domino, mesa, silla.

Desarrollo: Participan cuatro jugadores realizando una simultanea de domino.

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

ACTIVIDAD No.8- Exhibición de Gimnasia Musical Aerobia.

Objetivo: Desarrollar habilidades coordinativas al ritmo de la música en los adolescentes.

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música. Se montarán tablas de gimnasia aerobia en dúos y tríos, y del grupo completo. En esta actividad participará toda la familia: las madres confeccionarán la ropa, los padres los implementos a utilizar y los niños y niñas de menores o mayores edades pueden ser las porristas.

ACTIVIDAD No.9- Encuentro con Glorias Deportivas.

Objetivo: Conocer glorias deportivas de la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollarán conversatorios con las glorias deportivas de la comunidad para conocer los logros que ellos alcanzaron en su vida deportiva y su desempeño en estos momentos como entrenadores deportivos.

Aspectos a tener en cuenta durante el intercambio:

- Fecha de nacimiento.
- Primeros pasos en su vida deportista.
- Entrenadores que tuvo.
- Principales competencias en las que participó.
- Lugares alcanzados. Posición que jugaba.
- Eventos internacionales.
- Opinión sobre el deporte nacional.
- Criterios sobre su trabajo con los niños y jóvenes.
- Deportista por los que siente admiración.
- Grandes recuerdos que guarda. Anécdotas.
- Criterios sobre el deporte en la base.

Concluido el intercambio se ofrecen las gracias por el tiempo dedicado y queda abierta la invitación para otros encuentros.

Se reconoce a los adolescentes que mayor dominio mostraron en el tema y al resto se les agradece por haber asistido.

Actividad No.10. Video debate.

Objetivo: Debatir sobre el tema de una película dedicada a los adolescentes.

Desarrollo de la actividad: Esta se organizará de forma que todos los adolescentes participen en la proyección y debate de una película con un tema en correspondencia a su edad. Se sugiere la película: “En tres y dos”, puede ser también el capítulo de una novela o serie cubana actual que trate el tema de los adolescentes.

Con previa coordinación con el Sectorial de Cultura se realizará una visita al Cine de la localidad con el objetivo de observar la película “en 3 y 2”. Una vez Concluida la

emisión se realizará el debate sobre la base de lo observado, atendiendo a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿A qué deporte se refiere el tema de la película?
- 2.- ¿Qué significado tiene este deporte para nuestro país?
- 3.- ¿De qué trata la película?
- 4.- ¿Cuál fue la parte de la película que más te llamó la atención?
- 5.- ¿Les gustaría jugar béisbol?
- 6.- Si fueras un atleta de alto rendimiento y te llega la hora de la jubilación ¿Cómo te sentirías?
- 7.- Si ustedes fueran como el joven deportista de la película ¿Cómo se comportarían?
- 8.- ¿Conoces en tu localidad algún deportista que practique este deporte?
10. ¿Les gustaría visitarlos?

Una vez concluido el debate se les agradece a todos por haber participado. Se reconoce a los adolescentes que más criterios aportaron y se les entrega un libro dedicado a glorias del deporte cubano de todos los tiempos: “Elegido por las glorias” de Irene Forbes y Juan Velásquez.

Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Programa de actividades físico-recreativas en los adolescentes

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular del Municipio Minas de Matahambre. Al coordinar las mismas se deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).

Se realizara una divulgación de las mismas; para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

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

El festival deportivo recreativo requiere de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Actividades culturales se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores. Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas. De otras comunidades como la Martha Abreu que atiende el Consejo Popular, del Municipio Minas de Matahambre.

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

2.5 Valoración de la efectividad de la aplicación en la práctica del Programa de actividades físico-recreativas.

Para valorar la efectividad de la aplicación en la práctica del programa de actividades físico-recreativas propuesto, se observaron las 15 de las actividades que se realizan en la comunidad, y se pudo constatar un aumento en los niveles de desarrollo alcanzado en estas en comparación con el diagnóstico inicial. Estos resultados comenzaron a evidenciarse a partir de los 3 meses de comenzar a aplicarse el programa de actividades físico-recreativas en la comunidad.

- 13 de las 15 actividades que representan el 86.6 % de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien debido a que los factores de riesgo disminuyeron considerablemente, producto a las charlas realizadas sobre las consecuencias negativas de los hábitos de fumar y beber.

- 14 de las 15 actividades que representan el 93.3 % de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien por las condiciones del terreno, ya que a partir de la implementación del programa de actividades físico-recreativas se convocaron trabajos voluntarios en los distintos CDR que propiciaron la eliminación de huecos y desniveles que incidían de manera negativa en la realización de las actividades.
- Las 15 actividades que representan el 100% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien en la divulgación, con el apoyo de los adolescentes se conformaron carteles y pancartas con las actividades a desarrollar y se colocaron en lugares visibles de la comunidad; este resultado fue influenciado en gran medida por el aumento de técnicos que se comportó en 93.3%.
- Las 15 actividades que representan el 100% de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien, en el aspecto relacionado con los medios existentes, porque a partir de los talleres de capacitación impartidos al personal de apoyo, se confeccionaron cantidad de medios variados, novedosos y atrayentes que contribuyen a elevar la calidad de las actividades que se realizan.
- 14 de las 15 actividades que representan el 93.3 % de las actividades observadas fueron evaluadas de Bien en los aspectos referidos a la organización de las actividades y la planificación de las actividades.

Aspectos a observar	Diagnóstico Inicial			Diagnóstico Final		
	B	R	M	B	R	M
Factores de riesgo		20%	80%	86.6		
Condiciones del terreno		25%	75%	93.3		
Divulgación de las actividades		40%	60%	100		
Medios existentes				100		
Organización de las actividades		30%	70%	93.3		
Planificación de las actividades		45%	55%	93.3		

Valoración del plan de actividades por los especialistas:

Para saber el criterio del plan de actividades, se valoró la opinión de 5 especialistas, obteniéndose que el 100%, coinciden con que el plan de actividades físico-recreativas tiene una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de los adolescentes, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.

La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la solución de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores éticos y morales en una formación sana de los adolescentes de forma integral

Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades y un aumento progresivo en la participación de los adolescentes, mejorando la salud y el bienestar.

Conclusiones parciales

La metodología empleada para el diagnóstico, permitió caracterizar los adolescentes que constituyen la muestra, determinando que las actividades que se desarrollan en la comunidad no son apropiadas para este grupo etario y por tanto no están motivados a participar de forma más amena, contribuyendo al desarrollo integral de la personalidad.

Los especialistas en la valoración crítica del programa de actividades físico-recreativas lo encontraron muy adecuado, asegurando que con su aplicación se pueda mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24 de Minas de Matahambre.

Los instrumentos empleados en la evaluación de los resultados del programa de actividades físico-recreativas, demostraron que en los seis meses de su puesta en práctica se comienzan a cumplir con los objetivos generales de la propuesta al obtenerse una mayor participación de los adolescentes en las actividades de la comunidad contribuyendo a ocupar el tiempo libre de este grupo etario.

CONCLUSIONES

1. El estudio de los antecedentes teóricos metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria permitió comprender la importancia e influencia positiva que tiene en los adolescentes y para la comunidad un programa planificado y dirigido adecuadamente a través de la práctica sistemática de actividades físico-recreativas.
2. El análisis del diagnóstico permitió constatar la insuficiencia en la planificación y puesta en práctica de los programas de actividades físico-recreativas para los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24, del Consejo Popular “Roberto Amarán”.
3. El programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24, del Consejo Popular “Roberto Amarán”, quedó elaborado teniendo en cuenta los intereses y necesidades de este grupo etario y de los beneficios que reportaría a la comunidad.
4. La valoración del programa de actividades físico-recreativas permitió comprobar su efectividad en la práctica al constatarse una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes y la disminución de factores de riesgo lo cual se corroboró al observar la incorporación de un mayor número de adolescentes a estas actividades en la comunidad.

RECOMENDACIONES

- Validar el plan de actividades físico-recreativas propuesto.
- Divulgar el programa de actividades físico-recreativas para otras circunscripciones.
- Incluir otras actividades en el programa para evitar caer en la rutina.

Bibliografía

1. Aguilar, M.J. (2000). Cómo animar un grupo. Madrid: CCS Editorial.
2. Alaiz, A. (1984). El animador de grupo. Madrid: Editorial Paulinas.
3. Alonse T J. (1992). Motivar en la **adolescencia**. **Teoría** y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: **España**.
4. Ander Egg, E. (1986). Metodología y práctica de la animación sociocultural. Buenos Aires: Humanitas. Andreola, B. (1998). Dinámica de grupo. Madrid: Editorial Sal Terrae.
5. Ander-Egg, E. (1993). La animación Sociocultural y la formación de animadores. Madrid: Alianza Editorial.
6. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
8. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
9. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
10. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Barco, M. J. y Fuentes, P. (1992). El animador: solidario y comprometido. Madrid: Editorial C.C.S.
12. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
13. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
14. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
15. Besnard, P.(1991) La Animación Sociocultural. Barcelona: Ed. Paidos
16. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
17. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
18. Caivano, F. (1987). El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
19. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
20. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
21. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo.
22. Caminero P Sanabria G. (1997). Participación Comunitaria Modelo de intervención educativa para profesores de GBT. La Habana: Facultad de Salud Pública
23. Cantero, J. y López, M .A . (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos .
24. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización

25. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
26. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
27. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
28. Castellón, J y O. Ángeles (1989). Consideraciones sobre dinámica de grupos. México: Editorial Concepto.
29. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
30. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
31. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
32. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
33. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
34. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
35. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
36. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
37. Cuenca Cabeza, M. (1998) La intervención educativa en Ocio y Tiempo Libre. En *Nuevos Espacios de la Educación Social* (pp. 253-286). Bilbao: Universidad de Deusto.
38. Cuenca Cabeza, M. (2000). *El ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. ADOZ.
39. Cuenca, M. " Educación para el ocio". (1994). Madrid: Ed. Cincel
40. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
41. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
42. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
43. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
44. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
45. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
46. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
47. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
48. Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
49. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.

50. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
51. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Ed. Estela Barcelona. (1975). *sociología empírica del ocio*. Ed. nacional. Madrid.
52. Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del Ocio*. Barcelona: Estela
53. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
54. Dumazedier, J. (1988). *Revolution culturelle du temps libre*. Paris: Meridiens Klincksieck.
55. Franch, J. y Martinelli, A. (1995). *Animar un proyecto de educación social: La intervención en el tiempo libre*. Barcelona. Paidós.
56. Fullada, P. (1995). *Introducción a las Ludotecas en Cuba*. La Habana: INDER
57. García Ferrando, M., Lagartera Otero, F. y Puig Barata, N. (2002). Cultura deportiva y socialización. En M. García Ferrando, F. Lagartera Otero y N. Puig Barata (Comps.), *Sociología del deporte* (pp. 69-98) (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
58. Gervilla, E. (1991). El animador: perfil y opciones. Madrid: Editorial C.C.S.
59. Gutiérrez Sanmartín, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista Educación Física: Renovación de teoría y práctica*, 79, 51-3.
60. Gutiérrez Rueda, L. (1997). Métodos para animación sociocultural. Madrid: Editorial CCS.
61. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 23. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
62. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
63. Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.
64. Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, 14, 223-225.
65. Matsudo, S. M., Matsudo, V., Araujo, T. L., Andrade, D. R., Andrade, E. L., Oliveira, L. C. de, et al. (2003). The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. *Rev Panam Salud Pública*, 14(4), 265-272.
66. Mestre Sancho, J.A. y otros (1994). *Planificación y gestión deportiva municipal*. Canarias: Ed. Dirección de Deportes y Recreación.
67. Miranda, J. Camerino, O., (1996). *La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo*. Amaru. Salamanca.
68. Martínez, O. (2001). *Por Qué no jugamos*. Madrid: Editorial CCS.
69. Marchoni, M. (1993). *Planificación social y organización de la comunidad* Bilbao: Ed. Deusto S.A.
70. Parkas, J y Beverley, R. (1993). *Gestión Deportiva*, Barcelona: Ed. Martínez Roca

71. Pérez Sánchez, A. (1998). *Recreación. Fundamentos teórico – metodológicos*. México, D. F: Instituto Politécnico Nacional.
72. Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación* (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.
73. Piéron, M. (2003). Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas. Calidad de vida. En A. Oña Sicilia y A. Bilbao Guerrero (Eds.), *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
74. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1987). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
75. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Madrid: Editorial Narcea.
76. Rico, C. A. (2001). Modelo de gestión orientado al posicionamiento de la gestión pública. En *Memorias del II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación* (pp. 8-19). Bogota: Funlibre.
77. Rico, C. A. (2002). Políticas públicas de recreación. En *Memorias del VII Congreso Nacional de Recreación* (pp.18-31). Cartagena de Indias: Funlibre.
78. Rojas, A., Fernández, J. S. y Pérez, C. (1998). *Investigar mediante encuestas*. Madrid: Síntesis.
79. Ruiz, J., García, A. ; Casado , C.; Gómez , M . (2002): Actividad física, deportiva y recreativa. Propuestas didácticas y formación del profesorado en otras alternativas profesionales. Ed. UAL-A PEF, p. 41-53. Almería.
80. San Salvador del Valle, R.(1994) Nuevas tendencias del ocio: políticas de ocio y deporte en el ámbito local. Trabajo de Investigación del Instituto de Estudios del Ocio la Universidad de Deusto, España
81. Torres Guerrero, J. (1999): *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
82. Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: PW.
83. Zamora, R y García, M. (1985). *Sociología del tiempo libre y estudios de la población*. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo 1. Guía de Observación.

Objetivo: Conocer la situación existente en las actividades recreativas de la comunidad.

Aspectos a observar:

- 1- Existencia de factores de riesgo (alcoholismo y tabaquismo)
- 2- Condiciones del lugar
- 3 Participación en actividades deportivas
- 4 –Planificación de las actividades
- 5-Organización de las actividades
- 6-Divulgación de las actividades
- 7-Presencia de técnicos
- 8-Existencia de medios.
- 9-Sistematicidad de las actividades.

Clave de evaluación

Evaluación	Rango de Evaluación
B	Cuando más del 80% de los indicadores observados estén evaluados de B, por no presentar dificultades.
R	Cuando del 79 al 60% de los indicadores observados estén evaluados de R, por presentar dificultades
M	Cuando el 59 % de los indicadores observados estén evaluados de M.

Anexo 2. Entrevista a informantes claves.

Objetivo: Conocer la opinión de los agentes de socialización de la comunidad sobre las actividades físico-recreativas.

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____

1-¿Conoce usted la existencia de un programa de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la comunidad? Si _____ No _____ ¿Por qué?

2- ¿Cree Usted que las actividades que se le ofertan a los adolescentes de la comunidad están en correspondencia con sus gustos e intereses?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

3-¿Cuentan con usted para la planificación, organización y aseguramiento de las actividades físico-recreativas? Si _____ No _____ ¿Por qué?

4-¿Con qué frecuencia se realizan? Semanal _____ Mensual _____ Ocasional: _____

Anexo 3. Encuesta aplicada a los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción # 24.

Objetivo: Conocer la opinión de los adolescentes sobre las actividades que se ofertan en la comunidad.

Datos generales. Edad _____ Sexo: M _____ F _____

Cuestionario

1-¿Conoces las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

Actividades

Participación:

Torneos Deportivos Populares	_____
Festivales Deportivos Recreativos	_____
Juegos de mesa	_____
Juegos de béisbol	_____
Juegos de voleibol	_____
Juegos de fútbol	_____
Juegos tradicionales	_____
El programa a jugar	_____
Competencia de baile	_____
Otras _____	_____

3-¿Está usted satisfecho en cuanto a: variedad y ofertas de actividades?

Si _____ No _____ ¿Por qué? _____

4-¿Con qué frecuencia se realizan las actividades físico-recreativas?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

5- ¿Preferentemente en que horario le gustaría realizar las actividades deportivas-recreativas? Mañana _____ Tarde _____ Noche _____

6-¿Se divulgan las actividades que se realizan en tu comunidad? Si__ No_ ¿Por qué?

7- Según su criterio ¿Cómo valora usted el trabajo de la dirección del Consejo Popular de la comunidad en la recreación? B _____ R _____ M _____

8-¿Considera usted que el personal que atiende su comunidad en las actividades físico-recreativas está capacitado para realizarlo? Si _____ No _____ ¿Por qué?

9¿Con qué tiempo dispone para la realización de las actividades recreativas?

Mucho _____ Poco _____

Anexo # 4

Gráfico #1 Conocimiento de las actividades físico-recreativas



GRÁFICO # 2: Variedad y oferta de las actividades deportivas-recreativas.



GRÁFICO # 3. Frecuencia con que se realizan las actividades en la comunidad.

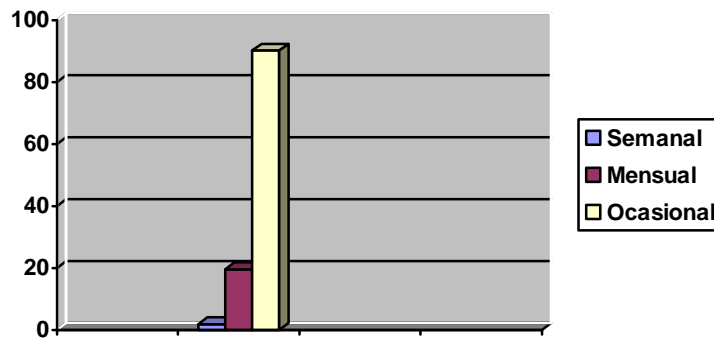


GRÁFICO # 4: Horarios de preferencia para la realización de las actividades físico-recreativas.

