

# Universidad de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”



## TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

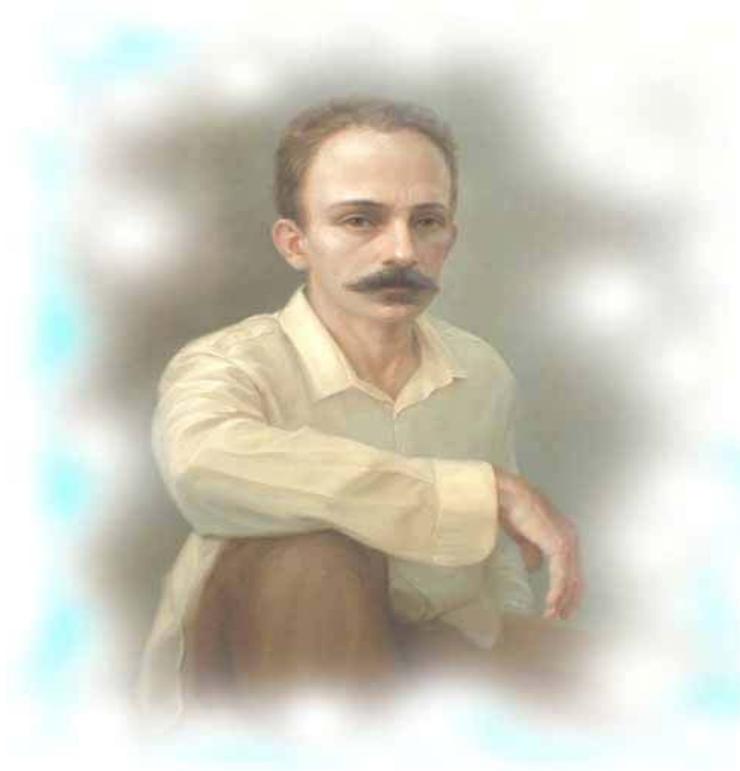
**Título:** Plan de actividades físico-recreativas para la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la Comunidad i Calderón del Municipio de San Juan y Martínez.

**Autor:** Lic. Luis Enrique Pérez Jassen.

**Tutor:** MSc. Emilio González González.

Año del 53 Aniversario del Triunfo de la Revolución

## PENSAMIENTO



“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura”.

**José Martí.**



## ***Dedicatoria.***

---

**Llegar hasta aquí ha significado uno de mis mayores anhelos, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios en mi vida, sino también porque constituye un instante de inmensa alegría que ambiciono compartir con:**

- A mi madre por darme la satisfacción de haber nacido.
- A mis hijos Luis Enrique, Yoslan y Yuni que son mi fuente de inspiración.
- A Maria Elena por dedicarme toda su paciencia y su preciado tiempo.
- A mi familia ,



## ***Agradecimientos..***

---

- Deseo dar las gracias a las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación, en primer lugar a mi Tutor MSc. Emilio González González, MSc. René Jesús Díaz Rodríguez, cuya contribución fue decisiva para la realización de esta investigación.
- A mi querida familia especialmente a mis hijos y comprensión de mi esposa que sin el esto no seria posibles.
- En fin aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización del trabajo.



## INDICE

---

|  |    |
|--|----|
| Introducción -----   | 1  |
| Diseño Teórico- Metodológico-----  | 1  |
| Capítulo I: Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional a través de actividades físico-recreativas en los adolescentes. |    |
| 1.1 El tiempo libre .....  | 10 |
| 1.2 El tiempo libre educación y formación.-----  | 11 |
| 1.3 El tiempo libre en la sociedad actual-----   | 15 |
| 1.4 Ocupación del tiempo libre y su valor social-----  | 16 |
| 1.5 Presupuesto de tiempo libre y tiempo libre.-----   | 18 |
| 1.6 La recreación como forma de ocupación del tiempo libre-----  | 19 |
| 1.7 La recreación en el tiempo libre -----   | 21 |
| 1.8 La recreación como forma socio-cultural-----   | 23 |
| 1.9 La recreación en Cuba-----   | 24 |
| 1.10 Las actividades físico-recreativas.-----  | 25 |
| 1.11 La recreación física en el consejo popular-----   | 26 |
| 1.12 La circunscripción en la comunidad  | 28 |
| 1.13 Los adolescentes en la comunidad sus necesidades físico –recreativas  | 30 |
| 1.14 La adolescencia características psico-sociales y funcional  | 31 |
| 1.15 Característica psico- sociales de los adolescentes.   | 32 |
| 1.16 Características funcionales de los adolescentes   | 35 |
| CAPÍTULO II: Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.  |    |
| 2.1 - Caracterización de la zona estudiada-----  | 37 |
| 2.2 Características y estructura del grupo de adolescentes muestra de la investigación.-----   | 38 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 2.3   | Análisis de los resultados de las entrevistas y observaciones.-----   | 39 |
| 2.4   | Análisis del fondo de tiempo de la comunidad Calderón.  | 40 |
| 2.5   | Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria-----                                  | 43 |
| ----- |   |    |
| ---   | Estudio y distribución del presupuesto de tiempo-----   |    |
| --    | Principales actividades realizadas en el tiempo libre(según resultados de auto-registro de actividades----- |    |

**Capítulo III: Plan de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Calderón.**

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.1 | Principios en los que se sustenta el plan de actividades físico-recreativas para la comunidad Calderón.        | 44 |
| 3.2 | Indicaciones metodológicas   | 45 |
| 3.3 | Plan de actividades físico recreativa para los adolescentes de 12 a 15 años de edad, de la comunidad Calderón. | 48 |
| 3.4 | Valoración teórica del plan de actividades.  | 58 |
| 3.5 | Valoración práctica del plan de actividades.   | 60 |
|     | Conclusiones   | 61 |
|     | Recomendaciones  | 62 |
|     | Bibliografía   |    |
|     | Anexos   |    |



## Resumen

---

Es evidente que el proceso actual de desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia está el reconocimiento al fenómeno recreativo de una función de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la Recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

El objetivo de este trabajo es elaborar un plan de actividades físico-recreativo en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los adolescentes de la comunidad Calderón en el municipio San Juan y Martínez.

El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: Datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estas personas.

Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista.

Todo lo cual nos permitió llegar a conformar un plan de actividades físico-recreativas, la cual se ha estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión.

**Palabras claves: tiempo libre, recreación y adolescentes.**

## INTRODUCCION

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales de la sociedad.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad. La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, 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 las diversas esferas de la recreación. La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea que la educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores. Con las actividades recreativas se tiene la

oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948), todas las personas tienen derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”. Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad. El tiempo libre es un concepto en el cuál se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros 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, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla. La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante las cuáles se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, la necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia convirtiéndose en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y recreativo de cada uno de los miembros de la sociedad, en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos

proporcionándoles una mejor calidad de vida y estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, la salud, la economía, los niveles de comunicación en el desarrollo humano, considerándose factores esenciales en el desarrollo local. La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, 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 y etéreos que conforman la misma, más si se tiene en cuenta las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos. Con el uso de distintos instrumentos y métodos de investigación se pudo establecer durante un estudio exploratorio, que las ofertas físico –recreativas para los adolescentes de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez provincia Pinar del Río, no contribuyen a la participación sistemática y numerosa de estas, a pesar del empeño y probado entusiasmo puesto por los promotores de la recreación que allí laboran quienes además, procuran organizar las actividades de esta índole, en horarios y días que no confrontan con las obligaciones escolares y necesidades biológicas esenciales. Los textos consultados no ofrecen una solución específica para resolver tal situación por no corresponder con las condiciones, espacio temporal y materiales que en la localidad antes referida en el texto anterior se presenta. Por lo antes expuesto se constata el siguiente

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 a 15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez ?.

Objeto de Estudio: El proceso de recreación comunitaria.  
Campo de Acción: La ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes.

Objetivo General: Elaborar un plan de actividades físico – recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 a 15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez provincia Pinar del Río.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológicos actuales en Cuba y el mundo sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes?
2. ¿Cuál es el estado actual sobre la ocupación de tiempo libre y los intereses físico-recreativos de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez?
3. ¿Cómo estructural un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez?
4. ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez?

Con el fin de proceder de manera ordenada y sistemática el proceso investigativo en este trabajo se han trazado las siguientes tareas investigativas.

Tareas Científicas:

1. Análisis de los antecedentes teóricos metodológicos actuales en Cuba y el mundo sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, en edades de 12 a 15 años, de la comunidad de Calderón municipio de San Juan y Martínez.
3. Elaboración de un plan de las actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez.

4. Valoración del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años, de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez.

### **MÉTODOS EMPLEADOS**

En todas las etapas de la investigación fueron empleados diferentes métodos investigativos, se destacan por su importancia los métodos teóricos, empíricos, estadístico- matemáticos y los métodos de intervención comunitaria.

Estos nos permitieron la constatación del problema y facilitaron la realización del Plan de actividades físico-recreativas para dar solución a la problemática existente en un grupo de adolescentes de la comunidad.

El método materialista dialéctico fue el método rector que guió la investigación, fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializadas viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación.

#### Métodos Teóricos.:

Posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema.

Se utilizaron para la construcción de las teorías, elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas.

El método Análisis síntesis: se utilizó para la determinación de las actividades recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años, así como para establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

El método Histórico lógico: permitió realizar un estudio bibliográfico sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria en diferentes etapas, analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del plan de actividades físico-recreativas

El método Inductivo-deductivo: fue utilizado para elaborar el objetivo en función de proponer un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años de la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez.

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

Observación: participante, encubierta, sistemática, estructurada por frecuencia para la percepción del comportamiento de los adolescentes de 12 a 15 años ante las opciones físico recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez.

Entrevistas: se le realizaron a los directivos de la comunidad y promotores culturales con el objetivo de conocer sus opiniones acerca de la participación y el comportamiento de los adolescentes de 12 a 15 años ante las ofertas físico – recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Encuesta: se utilizó a los adolescentes en edades de 12-15 años con el objetivo de conocer sus gustos y preferencias en cuanto a las opciones físico – recreativas.

Estudio del Presupuesto de tiempo libre: fue realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 32 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.

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

## **Técnicas de intervención comunitaria.**

Entrevista a informantes claves: se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

Métodos Estadístico- matemáticos: intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los dato.

Estadística-descriptiva: para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto.

La actualidad de la investigación radica en el estudio realizado por primera vez en un grupo de adolescentes de 12 a 15 años, dirigido a ocupar con fines recreativos su tiempo libre, en la cual esta implícito el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos, por lo que el presente trabajo es novedoso desde el punto de vista científico pues trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años en esa comunidad.

### **Población y Muestra.**

El núcleo de esta investigación lo constituyó la comunidad de Calderón enmarcada en el municipio San Juan y Martínez, el cual cuenta con un universo de 97 adolescentes, se trabajó con una muestra de 32, con un muestreo aleatorio simple al azar probabilístico los datos cualitativos de escala nominal de 3x1 representando un 33.%.

**EL APORTE TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN** radica en la fundamentación de los principales fundamentos teóricos del plan de actividades físico- recreativas dirigidas a ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años, se ofrece una concentración de los criterios de los diferentes estudiosos del tema investigativo con gran rigor científico.

**EL APORTE PRÁCTICO** radica en la efectividad de un plan de actividades físico-recreativas dirigidas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años que permite elevar la calidad de vida desarrollando capacidades físicas, espirituales y valores necesarios en nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad, según las características de la edad.

### **Novedad científica**

La elaboración de un plan de actividades físico-recreativas dirigidas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años que permita elevar la calidad de vida desarrollando capacidades físicas, espirituales y valores necesarios en nuestra sociedad y específicamente en el entorno de esa comunidad, según las características de la edad

La entrevista fue aplicada al 100% de los factores vinculados al desarrollo de la recreación en la comunidad (10). Son ellos:

- 5 Profesores de recreación.
- 1 Director de Combinado Deportivo
- 1 Presidente de Consejo Popular.
- 3 Activistas.

**Operacionalización de las variables:** La variable dependiente es tiempo libre, es una variable cuantitativa.

**La variable independiente:** Es el plan de actividades físico-recreativas, que es una variable cualitativa.

## **Definición de términos.**

Durante el desarrollo de este trabajo se han utilizado términos que pueden dificultar la consulta de los intereses en el presente trabajo, por tal razón fundamentamos los más representativos

**Ocupación de tiempo libre:** es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

**Grupo:** dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas.

**Actividad Físico – Recreativa:** práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social. Conjunto: agregado de varias personas o cosas, totalidad de los elementos o cosas poseedoras de una propiedad común, que los distingue de otros.

## **Socialización**

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Forum de Ciencia y Técnica a nivel de Base 2010

Forum de Ciencia y Técnica Ramal Municipal 2010

Evento de generalización 2011

### **.Estructura de la tesis:**

**Capítulo I** Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualiza el objeto de estudio.

**Capítulo II** Situación de los adolescentes en la Comunidad con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico- recreativas.

**Capítulo III** La valoración teórica y práctica del plan de actividades. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía de 79 libros y folletos consultados y de ellos 27 pertenecen al período entre 2000 y el 2007, y los anexos.

## **CAPÍTULO I: Fundamentación teórica de los principales antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre, en Cuba y en el mundo.**

La recreación comunitaria. En este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica relacionada con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria, se establecen los principales criterios nacionales e internacionales en relación con el objeto de estudio, así como se hace un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la educación física, el deporte y la recreación a los más intrincados lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el 1959 haciendo realidad, que la Cultura Física, la Recreación y el Deporte fueran derecho del pueblo.

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

### **1.1 El Tiempo Libre**

La problemática del ocio y el tiempo libre es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que aún mucho se debate y se escribe al respecto .En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación. (Zamora y García, 1988), define: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo,

transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social. Además 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 Pérez, A (2003). Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores podemos dar de forma general un concepto de tiempo libre, en el que podemos decir que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cuál realiza actividades de libre elección .Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo ,lectura ,charla ,juego , según Suárez Rodríguez, M (2006). 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 cuál una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Por lo que podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre , la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud , 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.

## **1.2 Tiempo Libre, Formación y Educación.**

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 de- formativa 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 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 según Aldo Pérez Sánchez. 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, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea 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 este se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; con lo que se adquieren y se asimilan 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 estas actividades 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. No puede subestimarse el papel formativo o reformativo del contenido del tiempo libre pues en ella está implícita 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 debe asimilar el individuo

actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales. La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta en ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivante; 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; 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. La formación para el tiempo libre es la destinada a enfrentar la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta para el tiempo libre. Este criterio se sustenta a partir de los resultados investigativos más recientes, de autores como Martínez Sánchez, A. R. y Aguiar Hernández, A. (2009) quienes encontraron deterioros significativos de la conducta de adolescentes comprendidos entre los 11 y los 15 años, quienes tenían como característica común la ineficiente utilización del tiempo libre. Lo curioso en la obra de tales autores es que existe gran coincidencia en los resultados de la aplicación del auto registro de tiempo, donde la mayor parte de la muestra emplea entre 1.06 horas y 1.7 a actividades sedentarias como conversar con los amigos, ver televisión y los juegos de mesa, de lo cuál suponemos se genere una extrema necesidad de desplegar energías en actividades socializadoras y físicas con un óptimo contenido físico y educativo, por ende orientado, organizado y motivado por especialistas en la materia de la ocupación del tiempo libre. Es prudente traer a colación las ideas del padre del deporte moderno Tomas Arnol, quien vio en la actividad física una oportunidad de inapreciable valor para formar valores en los adolescentes y jóvenes. Pero aunque el proceso formativo es permanente y no

tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, adolescentes y jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias, poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativas artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural, deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida donde se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

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. Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia está, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida. Por su parte, la demanda de

prácticas físico-recreativas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales. La búsqueda de nuevos territorios, nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

### **1.3 El Tiempo libre en la sociedad actual.**

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes. En 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. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos

económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos. Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988). Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en si mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas. En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

1- Proceso de reproducción, basado en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.

2- Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crear condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos en la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

#### **1.4 Ocupación del Tiempo Libre y su valor social.**

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. 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, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los

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

Educar en el tiempo libre es aprovechar este tiempo como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que el mismo sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado de este tiempo.

En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Para ello es necesario desarrollar una pedagogía del tiempo libre (del ocio), esta, constituye una alternativa estratégica, está ligada a la función educativa que posee el mismo, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.

La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- 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 roba 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 del mismo contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

### **1.5 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

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

Por lo que el registro de actividades no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo que se convierten en el presupuesto del tiempo .El registro del tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documento: la falta de homogeneidad de la información y la selección de la muestra por lo que el estudio de presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, este se refiere al carácter individual de las actividades recreativas.

Si analizamos estos elementos podemos decir que el estudio del presupuesto de tiempo aporta una infamación muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura que permitan profundizar en su

conocimiento y poder estudiar el contenido del mismo, las necesidades , gustos y preferencias de los adolescentes.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) períodos de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

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

### **1.6 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

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

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

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

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

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

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

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello

sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Fernández Fernando (1997) y Martínez Games M (1995) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en el una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **1.7 Recreación en el Tiempo Libre.**

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Moreira (1977), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Pastor (1979), define a la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación-educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

### **1.8 La Recreación como fenómeno sociocultural.**

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda gran significación a este proceso por las ampliaciones que posee.

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

Desde nuestro punto de vista cuando vemos la recreación la vemos como una doble finalidad oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario la recreación como fenómeno social va a estar determinada en última instancia por el grado de desarrollo de las fuerzas productivas y por el carácter de las relaciones de producción, esta solo puede ser comprendida en el análisis de la sociedad concreta y la actividad fundamental de toda sociedad, la creación de condiciones materiales. Por lo que la recreación es una actividad de consumo de bienes culturales con una finalidad productiva.

## 1.9 La recreación en Cuba.

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

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

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

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

## **1.10 Las Actividades Físico- Recreativas.**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vínculo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

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

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

No podemos olvidar que las prácticas físico- recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto de recreación física: como el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de recreación física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

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

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

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

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

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físicas recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta y demanda.

#### **1.11 Recreación Física en el Consejo Popular.**

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

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización, control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Gines (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen

personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

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

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

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

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

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

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

A partir de esta valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Riva coba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los

problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

### **1.12 La circunscripción en la comunidad.**

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio.

En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología Social o específicamente la Psicología Comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad, en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos.

Las definiciones estructurales, que tienen un carácter mas descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales tenemos los siguientes:

Kingsley (1965). "Es el mas pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social, es un grupo local lo bastante amplio, como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad.

El concepto de comunidad en este sentido, también se utiliza para referirse a:

- . Un sistema de relaciones sociopolíticas y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.
- . Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores, los cuales relacionamos a continuación:

Para Comte., Augusto (1942) “la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social.

Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Violic F. (1971) define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

Giner Salvador (1995): define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía”

Caballero Rivacoba , María Teresa (1995) define comunidad como...”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno”

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado anteriormente de Caballero Rivacoba, María Teresa , así como por un elemento de los que plantea Arteaga, Reinaldo y la Asociación de Pedagogos porque:

En la misma conviven personas agrupadas como una unidad social que comparten intereses mutuos, con rasgos en comunes y sentido de pertenencia, sobre la base de necesidades colectivas. El contexto social donde se va a desarrollar es la comunidad Calderón perteneciente al municipio San Juan y Martínez, la cual es una zona Rural que cuenta con instalaciones cercanas a las mismas como: consultorio médico, área deportiva rústica, bodega, , Escuela Primaria , IPA Leónides Blanco, escogida ,centro de acopio.

Existen buenas relaciones entre los miembros de la comunidad y los dirigentes de las distintas organizaciones de masas, de nivel municipal o de base (CDR, FMC, UJC, PCC), pues estos participan activamente en las reuniones de la comunidad y se preocupan por resolver los problemas de esta. Dicha zona presenta un alto nivel de disponibilidad y potencialidad, manifestado en el interés de esta en que se realicen actividades deportivas recreativas, así como en las labores manuales como: la carpintería, la albañilería, la artesanía, entre otros que contribuyen al buen desarrollo de la vida en comunidad.

### **1.13 Los adolescentes en la comunidad. Sus necesidades físico recreativas.**

Relación adolescente comunidad

La atención de los adolescentes se centra en las interrelaciones de estos con el grupo y con la familia posibilitando influencia en la formación de su personalidad si bien los contextos familiar y grupal implican el condicionamiento en gran medida del

funcionamiento de la personalidad del sujeto, no podemos obviar la influencia que sobre este ejercen también los diferentes miembros de la comunidad en que viven

Con el desarrollo de la personalidad , se amplía el número de contextos con los que se relaciona y aquellos que ya constituían objetos de su interrelación varían , dado por los nuevos tipos de comunicación y actividades los que se ven insertado por los datos teóricos consultados apuntan a considerar que para el adolescente se incrementa de manera ostensible ,el tiempo que pasa fuera de su seno familiar y de la institución escolar ,pues comienza a relacionarse con otras personas formas de comunicación y actividad, en virtud de los deberes asumidos tanto con la familia como con la escuela , así como por los derechos que ahora reclama en función de su estrenada independencia .Estas actividades en las que se inserta el adolescente están referidas al trabajo socialmente útil, a las tareas domésticas que se debe resolver fuera del hogar (hacer compras, asistencia a clubes de intereses científico técnico como el de computación, por ejemplo asociaciones culturales en casa de cultura , entre otras.

Se establece, de manera directa o indirecta relaciones con otras personas, de modo tal que su personalidad estará sujeta a esta contingencia contextual específica en las diversas funciones en que ellos se expresan.

En las investigaciones dedicadas a indagar que influencia ejercen los adultos fuera del contexto familiar y escolar ,se ha demostrado que los adolescentes se sienten especialmente atraídos por los adultos de la comunidad ,tal como se refieren los psicólogos norteamericanos R. Havighurst y A . Rieglr año (1949 Citado por Rodríguez Rebutillo, MI Bermúdez Sarguero R (1996)

#### **1.14 La adolescencia Características psicosociales y funcionales**

Están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo y estudio, deben estudiar asignaturas nuevas y complejas, participar en mayor medidas que antes en la vida social de la escuela, ayudar a los padres a enfrentarse y aclarar de algún modo las complejas relaciones entre las personas el nuevo nivel de exigencia más alto que se les presenta en esta edad durante la actividad, la actividad de estudio contribuye a un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos del

pensamiento abstracto de la tensión voluntaria, la memoria. El nivel de la actividad de estudio tiene relación directa con la formación de los intereses de los niños de edad escolar media y aunque algunos de ellos asume una actitud indiferente hacia las clases de la escuela eso no excluye la actividad positiva hacia los conocimientos en general, lo importante son los conocimientos y no las notas “Es lema de muchos adolescentes” y de ahí la actitud despreciativa hacia sus notas como resultado de esto en los escolares de 5to a 8vo grado, el rendimiento está con frecuencia por debajo de grados inferiores aunque el nivel general de la actividad de estudio es superior junto a la actividad de estudio en la vida de los mismos, ocupa un lugar cada vez mayor el trabajo. En el proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva.

De manera que la actividad laboral ayuda a educar el colectivismo, la ayuda mutua entre compañeros, la amistad. A. S. Makarenko destacó en múltiples ocasiones que el trabajo conjunto de un colectivo, la independencia laboral mutua tiene una importancia decisiva en la formación de la personalidad además de la formación de estudio y actividad laboral sigue ocupando un importante lugar el juego ya que no se presenta solo como una distracción y un entretenimiento, les gustan sobre todo los juegos al aire libre y con determinadas reglas y los juegos con pelota, es propio de ellos el rápido y fuerte entusiasmo como el propio proceso de juego.

### **1.15 Características psico- sociales de los adolescentes.**

Necesidades afectivas y oportunidades para la formación de valores por medio de la recreación.

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad (12-15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

1- Atención: Se perfecciona también en el deporte.

2- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

3- Memoria: Es lógica, verbal, voluntaria.

4- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivación al:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a el otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: Independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen), inestabilidad en las manifestaciones emocionales: excitabilidad general, impulsos, rápidos cambios de estados de ánimo, estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo. Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes. Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación. En los adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, en el libro (Colectivo autores rusos año 2006) plantea que las actividades psicológicas de los

adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas. Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia), aspiración activa de ser y considerarse un adulto, entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos, pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad, tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos. Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo, cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente , puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambios de de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia.
- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.
- Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad.

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivación al, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

### **1.16 Características funcionales de los adolescentes. Necesidades biológicas y oportunidades de optimización del rendimiento físico por medio de la recreación. Según Arrudica, P. (1990)**

En la edad escolar media (desde 11-12 hasta los 14-15 años) coinciden en el tiempo con el segundo estirón cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades en este caso.

El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían, con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y de las extremidades se observa un retrasos en el crecimiento del esqueleto de la caja torácico que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado (estrechez fisiológica del pecho cuando la circunferencia de la caja torácico es de más de 16cm o más, menor que la mitad de la estructura ) se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos aquellos se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

En el período de la maduración sexual “en las niñas de 13 a 14 años y en los varones a los 14 y 15 años” aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva pues los adolescentes al experimentar un incremento de la fuerza muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y maduración supera muchas sus posibilidades. El crecimiento intenso de

la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y su desviación como resultado del trabajo muscular pesado relacionado con una tensión muscular excesiva. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de Cultura Física, es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad. Los ritmos del crecimiento del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo: la masa del corazón durante este período aumenta más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo tan solo en 1.5 veces. En este caso el aumento de la capacidad de trabajo del corazón supera las posibilidades que presentan los espacios interiores aún relativamente pequeño de las arterias, y como resultado de ella durante las cargas musculares aumenta notablemente la presión de la sangre.

### ***CONCLUSIONES PARCIALES.***

A modo de resumen en este capítulo se examinaron los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria, así como el análisis de sus fundamentos teóricos conceptuales que permitieron:

- Concretar los indicadores fundamentales de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria desde una definición operacional de la misma.
- Conocer aspectos fundamentales que la caracterizan.

Los contenidos abordados en el presente capítulo significan núcleos teóricos básicos para el estudio científico y objetivo de esta temática, así como los elementos para la elaboración del plan de actividades físico-recreativas que permitan ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad en la cual se enmarca la investigación.

## **CAPÍTULO II: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.**

En este capítulo se ofrecen los resultados de los instrumentos aplicados a los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad Calderón del municipio San Juan y Martínez de Pinar del Río.

### **2.1 Inventario de las instalaciones para las actividades física- deportivas y recreativas en la comunidad Calderón.**

Tabla # 1: Resultados del inventario a las instalaciones deportivas en la comunidad Calderón del municipio San Juan y Martínez

| No | Instalaciones                 | Cantidad |
|----|-------------------------------|----------|
| 1  | Voleibol                      | 1        |
| 2  | Fútbol                        | 2        |
| 3  | Baloncesto                    | 2        |
| 4  | Estadio de béisbol            | 1        |
| 5  | Circulo social                | 1        |
| 6  | Terreno de bolas criollas     | 2        |
| 7  | Dos áreas de educación física | 2        |
| 8  | Combinado deportivo           | 1        |

En el diagnóstico realizado se hizo una valoración de las instalaciones en la comunidad Calderón, lo que aparece en la tabla a través de un inventario son instalaciones rústicas, no todas cumplen con las reglas oficiales pero las mismas permiten la práctica de la Educación Física y actividades físico recreativas.

Se pudo constatar que no todas las áreas están óptimas para la práctica de actividades físico- recreativas, pero su reparación no requiere de grandes gastos económicos, con actividad de mantenimiento sistemático se puede facilitar la utilización de las mismas con fines recreativos.

## **2.2 Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.**

La muestra escogida corresponde a 32 adolescentes de la comunidad Calderón, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años (11 del sexo femenino y 21 del masculino), predominando la raza blanca, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian en la Escuela Secundaria Básica “Antero Fernández en poblado de San Juan y Martínez. En su mayoría poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo aunque tenemos algunos que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

Después de confeccionado los grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: La lluvia de ideas, donde el profesor lanza una idea sobre que actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que prefieren y el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce el tema, este actúa como facilitador pero sin inferir ningún planteamiento.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

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

Datos de la muestra encuestada

| Muestra | Rango de Edad | Sexo |      |    |       | Total |
|---------|---------------|------|------|----|-------|-------|
|         |               | M    | %    | F  | %     |       |
| 32      | 12            | 4    | 33.3 | 5  | 41.6  | 9     |
|         | 13            | 5    | 38.4 | 7  | 53.8  | 12    |
|         | 14            | 4    | 28.5 | 4  | 28.5  | 8     |
|         | 15            | 0    | 0    | 3  | 20    | 3     |
| Total   | 12 – 15       | 13   | 86.6 | 19 | 78.94 | 32    |

### 2.3 Análisis: la observación del aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico – recreativas por los adolescentes en la comunidad.

En el estudio exploratorio sobre el comportamiento de la observación se pudo apreciar las cinco actividades observadas, las cuales aparecen en la Tabla # 3.

| Actividades Observadas | Aspectos Observados   | Parámetros Evaluativos |    |   |    |   |    |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----|---|----|---|----|
|                        |                       | B                      | %  | R | %  | M | %  |
| 5                      | a-Idoneidad del lugar | 1                      | 20 | 3 | 60 | 1 | 20 |
|                        | b-Participación       | –                      | –  | 3 | 60 | 2 | 40 |
|                        | c-Calidad             | 1                      | 20 | 3 | 60 | 1 | 20 |
|                        | d-Aceptación          | 2                      | 40 | 2 | 40 | 1 | 20 |

Lo que se pudo constatar que existe un equilibrio en los parámetros evaluados de regular para un 60% y manifestándose un desequilibrio en los parámetros evaluados de mal para un 20% en las actividad.

#### **2.4 Análisis del fondo de tiempo de los adolescentes de la comunidad Calderón.**

En el estudio realizado a los adolescentes de la comunidad podemos apreciar la cantidad de tiempo promedio libre que poseen las seis actividades que se muestran a continuación en la tabla # 4.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla.

| Muestra | Actividades Globales o Principales | Tiempo Promedio |
|---------|------------------------------------|-----------------|
| 32      | Estudio o Trabajo                  | 6:45            |
|         | Tareas Domésticas                  | 0:56            |
|         | Necesidades Bio-fisiológicas       | 9.35            |
|         | Transportación                     | 0:33            |
|         | Actividades de Compromiso Social   | 0:0             |
|         | Tiempo Libre                       | 7.02            |

A continuación podemos observar las actividades y promedio general de que disponen los adolescentes para la distribución de su tiempo en las diferentes actividades de la comunidad Calderón lo que podemos apreciar a continuación en la tabla 5 .

## Principales actividades realizadas en el tiempo libre

| Muestra | Actividades de Tiempo Libre | Tiempo Promedio |
|---------|-----------------------------|-----------------|
| 32      | Escuchar música             | 0.50            |
|         | Practicar deportes          | 0.43            |
|         | Conversar                   | 1.04            |
|         | Juegos de mesa              | 0.32            |
|         | Ir a fiestas                | 0.22            |
|         | Estudiar                    | 0.56            |
|         | Ver televisión              | 1.32            |
|         | Pasear                      | 0.25            |
|         | Total                       | 7.02            |

En el estudio realizado se pudo observar los resultados de la encuesta sobre el conocimiento que poseen acerca de las actividades que se ofertan en la comunidad la que se aprecia en la tabla #6

### 1- Análisis de la encuesta a los adolescentes.

| Muestra | Conocen las actividades que se ofertan |      |    |      |
|---------|--|------|----|------|
|         | Si                                     | %    | No | %    |
| 32      | 14                                     | 43,7 | 18 | 56,2 |

La misma arroja que no conocen las actividades ofertadas en la comunidad el 56,2% de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años.

2- Al preguntarles sobre que actividades físico-recreativas se realizan en la comunidad responden

| Actividades                          | Se Realizan en la zona | Participan |
|--------------------------------------|------------------------|------------|
| •1 Programa a jugar.                 | SI                     | SI         |
| •2 Planes de la calle.               | NO                     | NO         |
| •3 Torneos deportivos.               | NO                     | NO         |
| •4 Festivales deportivos recreativos | SI                     | SI         |
| •5 Actividades Culturales            | SI                     | SI         |
| •6 Juegos de mesa.                   | SI                     | SI         |
| •7 Maratones.                        | NO                     | NO         |
| •8 Simultáneas de Ajedrez            | Ocasional              | SI         |
| •9 Competencias de Bicicleta         | Ocasional              | SI         |

3- Con respecto a la variedad de las ofertas físico-recreativas respondieron que sí existe variedad.

4- Frecuencia de las actividades físico-recreativas:

| Actividades                        | Participación |      | M<br>U<br>E<br>S<br>T<br>R<br>A<br>32 | Frecuencia |      |         |      |           |     |
|------------------------------------|---------------|------|---------------------------------------|------------|------|---------|------|-----------|-----|
|                                    | Cifra         | %    |                                       | Semanal    | %    | Mensual | %    | Ocasional | %   |
| Torneos deportivos                 | 13            | 40.6 |                                       | 2          | 6.2  | 9       | 28.1 | 2         | 6.2 |
| Juegos de mesa                     | 22            | 68.7 |                                       | 6          | 18.7 | 14      | 43.7 | 2         | 6.2 |
| Maratones                          | 3             | 9.3  |                                       | 0          | 0    | 2       | 6.2  | 1         | 3.1 |
| Simultáneas de Ajedrez             | 17            | 37.9 |                                       | 3          | 9.3  | 12      | 37.5 | 2         | 6.2 |
| Actividades deportivas recreativas | 39            | 63.9 |                                       | 6          | 18.7 | 20      | 62.5 | 3         | 9.3 |

- 5- Los horarios de preferencia son los fines de semana y los días entre semana después de las 4.20 pm.
- 6- Se divulgan las actividades físicas- recreativas en la comunidad, Si se divulgan
- 7- Cual es la preferencia de las actividades antes mencionadas, las preferencias antes mencionadas son  
Conversar, ver televisión y necesidades biofisiológicas
- 8- En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades,  
Si se siente satisfecho
- 9- Valore usted el trabajo de los directivos de la comunidad, como  
Buen trabajo
- 10- Como valora usted la preparación que atiende las actividades físico- recreativas  
Bueno

## **2.5 Análisis de la entrevista a agentes claves dentro de la comunidad Calderón.**

- Se realizaron entrevistas al promotor de recreación con el objetivo de valorar el estado actual de las actividades físicas recreativas en la comunidad en estudio.
- Si tienen conocimiento
- Las actividades son de interés para los adolescentes
- Participa el promotor en la organización de las actividades
- La frecuencia en que se realizan las actividades es adecuada
- La comunidad no cuenta con medios suficientes y si con instalaciones

## **CONCLUSIONES CAPITULO II.**

1. Valorando estos resultados, podemos apreciar como en el plan que se lleva cabo en la comunidad esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.
2. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

## **CAPITULO III: PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-RECRATIVA PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLECENTES DE LA COMUNIDAD CALDERON.**

### **3.1 Principios en los que se sustenta el plan de actividades físico-recreativas para la comunidad Calderón.**

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

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

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

El plan físico-recreativo diseñado para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los jóvenes en su comportamiento

### **Introducción**

Este plan de actividades físico --recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de consejo popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un plan de actividades físicos --recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de 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 del desarrollo endógeno del consejo popular, objetivo 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.

**Objetivo general:** Satisfacer las necesidades del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

### **Objetivo específico**

Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico- recreativas.

Lograr una formación integral de los adolescentes (12-15 años), aumentando su participación en las actividades físico- recreativas concebidas.

Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

### **Indicaciones metodológicas:**

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a

satisfacer las necesidades de los adolescentes de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, de los cuales a continuación nombramos:

| <b>Gustos</b>   | <b>Preferencias</b> |
|---|---------------------|
| Escuchar música   | X                   |
| Practicar deporte                                       |                     |
| Conversar   | X                   |
| Juegos de Mesa, como el dominó, ajedrez, parchis, damas | X                   |
| Ir a fiestas  |                     |
| Ver televisión  | X                   |
| Estudiar  |                     |
| Festivales Deportivos                                   | X                   |
| Necesidades bio fisiológicas                            | X                   |

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta 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. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos. Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las

actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del plan de actividades físico- recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades físico- recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

El plan de actividades físico - recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12-15 años tuvimos en cuenta la edad y el sexo, sus gustos, intereses, y preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios, instalaciones y la cantidad de tiempo libre que disponen.

Está correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

**Plan de actividades Físico Recreativa para los adolescentes de 12 a 15 años de edad, de la comunidad Calderón.**

## Descripción de las actividades

### **Actividad 1: Juego de voleibol**

**Nombre:** Balón volando **Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**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 más tanto acumule.

#### **Regla:**

- 1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.
- 2-El balón es tocado después de picar en el área unas ves
- 3-El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de la forma que comúnmente se establece de manera oficial.

### **Actividad 1: Juego de fútbol con vallas**

**Nombre:** Anota tu gol.

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Materiales:** Pelota, vallas.

**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.

#### **Reglas:**

- 1-Se jugara hasta 20 minutos con dos tiempos y descanso de 10 minutos en cada tiempo.
- 2-De no anotarse gol en ese tiempo se realizará una ronda de penales golpeando el balón sin portería a una distancia de 20 metros.
- 3- No se permite poner zancadillas.

### **Actividad 1: Juego de bolas criollas**

**Nombre:** Quien anota más tanto en 15 minutos

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Materiales:** Pelota

**Desarrollo:** El área es rectangular de 1 a 2 jugadores en cada equipo se utiliza unas esferas metálicas grandes que se lanzan intentando dejarlas lo mas cerca posible una de otras mas pequeña, que es llamada de varias manera bingo estas esferas son de color regularmente negras y rojas

#### **Reglas:**

- 1- Gana el equipo que mas punto acumule.
- 2-Cada jugador tiene derecho a realizar cuatro lanzamientos.
- 3-Los lanzamientos pueden realizarse por encima del hombro, como por debajo, lo mismo de aire que picando.
- 4-Si es tocado el bingo por cualquier esfera se comienza el juego.

### **Actividad 1: Juego de Baloncesto**

**Nombre:** Quién enceste mas tantos.

**Objetivo:** Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

**Materiales:** Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

**Desarrollo de la actividad:** Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

#### **Reglas:**

- 1- No se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canastas.
- 2-No se puede realizar más de dos pases.
- 3-Cumplir con las reglas establecidas.

### **Actividad 1: Juegos de béisbol**

**Nombre:** Corre y anota.

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Materiales:** Pelota, bate, guante.

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

**Reglas:**

1-Se jugara con dos bases.

2-Si se llega al final del juego empatado por los dos equipos se discute por Jonrrones.

### **Actividad 2: Juegos de mesa**

**Nombre:** Juego de Ajedrez.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Materiales:** Tablero. Piezas, mesa, silla.

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

**Reglas:**

1- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

### **Actividad 2: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de parchi.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Materiales:** Tablero, fichas, mesa, silla.

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

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

## **Actividad 2: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de dominó.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Materiales:** domino, mesa, silla.

**Desarrollo:** Participan cuatro jugadores realizando una simultanea de domino hasta seleccionar el ganador.

### **Reglas:**

- 1-La salida en el juego se efectuara escogiendo la ficha de mayor cantidad.
- 2-La primera data se cuenta doble.
- 3-Solo se jugara a 80 tantos.
- 4-No se permiten cambios de parejas.

## **Actividad 3: Festival físico recreativo**

**Nombre:** Programa: A Jugar.

**Objetivo:** Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas así como la participación masiva de los adolescentes.

**Materiales:** Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos con 12 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:**

- 1- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.
- 2-Hay que darle la vuelta completa a la bandera de no ser así el equipo pierde un punto.
- 3- Si se cae el Baton hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayo.

### **Actividad 3: Tracción de la sogá**

**Nombre:** El más fuerte.

**Objetivo:** Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

**Materiales:** sogá gruesa.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

**Regla:**

1- no se debe incorporar otro adolescente a halar la sogá a no ser el que está.

### **Actividad 4: Competencia de baile**

**Nombre:** Baile de la escoba el semáforo.

**Objetivo:** Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad.

**Materiales:** Escoba. Equipo de audio.

**Desarrollo:** Formados en círculos al compás de la música se irán pasando la escoba cuando la música pare se dice el color de la luz del semáforo el verde es parar y el rojo continuar que se quede con la escoba será el perdedor.

**Regla:**

1- Se debe estar bailando mientras se pase la escoba.

### **Actividad 4 Mi amigo elegido**

**Nombre:** Buscar mi elegido .

**Objetivo:** Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad.

**Organización:** Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada.

**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:**

1- Pierde el que se quede fuera del grupo.

2-No se pueden formar los grupos antes de que el profesor indique.

#### **Actividad 4: Los juegos tradicionales**

**Nombre:** El baile de la silla.

**Objetivo:** Bailar diferentes ritmos incentivando 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 música, cuando pare 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:**

1- No se pueden sentar antes de que la música pare.

#### **Actividad 5: Caminata al río**

**Nombre:** Por una mejor salud.

**Objetivos:** Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona

**Desarrollo:** Todos los adolescentes deben bañarse en el área limitada donde indica el profesor, para poder velar por el cuidado de todos y evitar accidentes.

**Regla:**

1- No se debe jugar de mano en el agua.

2- No salirse de los límites del área señalada por el profesor.

#### **Actividad 6:**

**Nombre:** karaoke

**Objetivo:** lograr que los adolecentes sigan la letra en la pantalla y la melodía

**Desarrollo:** lograr en los adolecentes una mejor adicción y un desarrollo del vocabulario.

**Regla** Sé desarrollara uno después de otro cuando la música se termine.

#### **Actividad 7:**

**Nombre:** ciclismo popular

**Objetivo:** lograr que los adolecentes se desarrollen física y fortalezcan los músculos de las extremidades posteriores

**Desarrollo:** lograr que compitan todos con la misma multiplicación

**Regla** Sé correrá con la misma bicicleta tamaño 26 ,48 x18 la multiplicación.

**Actividad 8:**

**Nombre:** festival de papalote.

**Objetivo:** lograr que los adolescentes mantengan el mayor tiempo el papalote en el aire.

**Desarrollo:** lograr la mayor participación de los adolescentes.

**Regla** Todos deben tener el papa lote igual .

**Actividad 8**

**Nombre:** juego de quimbumbia

**Objetivo:** lograr que los adolescentes cumpla con las reglas establecidas y mantengan buena disciplina.

**Material** taco y bate

**Desarrollo:** lograr la mayor participación de los adolescentes y se jugara con una base a tres estraik.

**Regla** los equipos se harán de 2 participantes por equipo.

Ganara el equipo que más carrera individual y en equipo haga.

**Actividad 9**

**Nombre:** Festival de bailo terapia .

**Objetivo:** lograr que los adolescentes desarrollen habilidades de baile y coordinación de movimientos para un mejor desarrollo físico motor.

**Desarrollo:** Se realizaran competencias individuales y en equipos ganaran lo que mejor lo hagan .

**Regla** Se debe seguir el ritmo de la música.

Se debe realizar varios de los pasos claves como son paso toque y paso uve.

**Actividad 10**

**Nombre:** video recordando glorias deportivas .

**Objetivo:** lograr que los adolescentes conozcan las glorias del municipio

**Desarrollo:** Se proyectaran videos de las glorias deportivas y parte de su carrera deportiva para que los adolescentes conozcan a sus ídolos.

**Regla** Prestar la mayor atención al video y ala explicación

### **3.4 Valoración Teórica del Plan de actividades.**

Se consultaron a 5 especialistas, de ellos: 2 metodólogos de recreación (1 provincial y 1 municipal), 2 profesores de recreación del municipio, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

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

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

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso del plan en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

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

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses

de los adolescentes y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las misma por lo que se logra con la propuesta su aplicabilidad.

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

La misma es novedosa, pues sus actividades tienen un carácter integrador hasta ahora no visto en una programación anterior contribuyendo no solo de habilidades motoras o capacidades físicas sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

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

#### **DATOS DE LOS ESPECIALISTAS**

| <b>Nombre del especialista</b> | <b>Años de experiencia en la Recreación</b> | <b>Graduado en</b>      | <b>Ocupación actual</b>                    |
|--------------------------------|---|-------------------------|--|
| <b>1- Carlos Enrique Lopez</b> | <b>20</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Metodólogo Municipal</b>                |
| <b>2-Antonio Piñero</b>        | <b>30</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Jefe de la disciplina de Recreación</b> |
| <b>3- Eddy Buron</b>           | <b>30</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Profesor de Recreación.</b>             |
| <b>4-Pablo Cabrera</b>         | <b>32</b>                                   | <b>Tec. Medio</b>       | <b>Profesor de Recreación.</b>             |
| <b>5-Yanquiel Friol</b>        | <b>25</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Profesor de Recreación.</b>             |

### **3.5 Valoración Práctica del Plan de actividades.**

Una vez validado, por el grupo de especialistas, el Plan de actividades, se procedió a su implementación práctica en la comunidad, la que se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico, etc.), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad.

En correspondencia con ello, durante un período de dos meses (Abril 2010-Enero 2011) se han instrumentado diferentes actividades del Plan, experimentándose un nivel de participación, fundamentalmente del grupo poblacional objeto de estudio (adolescentes 12-15 años). A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento encuesta No. 2 a la muestra seleccionada de estos adolescentes para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación de ellos por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación:

Al valorar las opiniones emitidas, sobre las respuestas del cuestionario podemos apreciar que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva en ellos, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción. Lo que esa ha logrado una mayor incorporación de los adolescentes de la comunidad en las actividades, las que han mantenido cierta sistematicidad y variedad que deberán irse incrementando.

Un alto por ciento de estos adolescentes reconoce y manifiestan los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir las necesidades no solo físicas sino también espirituales. Otro aspecto importante que se derivó de este análisis es que los mismos planteaban que estas actividades le daban la posibilidad de interactuar entre ellos logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión que les permitió ver la recreación desde diferentes posiciones y no sólo la diversión y la práctica de ejercicio físico.

Lo anterior, unido a la propia apreciación del autor, revela, sin alcanzar aún los resultados óptimos, que el nuevo plan de actividades ha ido prendiendo y creando expectativas en la comunidad

## CONCLUSIONES

1-En la bibliografía consultada queda demostrada la vital importancia que tiene la ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

2-Se pudo apreciar que los adolescentes de 12-15 años de la comunidad de Calderón presentaban poca incorporación a las actividades físico-recreativas.

3- Para lograr una mejor incorporación de los adolescentes y permanencia a las actividades físico-recreativas de la comunidad se puso en práctica un plan de actividades con un total de 10 actividades las cuales fueron: deportivas, de mesa, caminatas, festivales físico-recreativos, competencias de baile entre otras.

4-El plan de actividades físico-recreativas resultó un instrumento útil para incorporar y mantener a los adolescentes en la ocupación del tiempo libre en la comunidad de Calderón del municipio San Juan y Martínez.

## **RECOMENDACIONES**

- 1- Continuar los estudios sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas en correspondencia con las características de los adolescentes.
- 2- Instrumentar la validación del plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la comunidad Calderón.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Acosta Moreno, JL. La Recreación un Modelo Comunitario Cultural. Cumanayagua CUBA. Revista Cultural.
3. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
4. Arrudica P 1990. Psicología de los Adolescentes.
5. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
6. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
7. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
8. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
9. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educación física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-( 1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
12. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
13. CD de la Maestría.
14. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
15. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La

- Habana.
16. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
  17. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
  18. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
  19. Díaz Hernández, JR. (2009). Plan de acciones recreativas que favorezcan la masificación por la práctica del Voleibol en niños de 8-10 años en la escuela comunitaria No 10 Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.
  20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
  21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
  22. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, , Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
  23. Estévez Cullell, Migdalia.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
  24. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
  25. Fernández Izquierdo, Y. (2009). Programación Recreativa una opción para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes del Consejo Popular Capitán San Luís Pinar del Río.
  26. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
  27. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.

28. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
29. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes.(2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
31. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
32. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
33. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
34. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
35. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
36. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
37. Internet "[www.callidad.org](http://www.callidad.org)"
38. Internet [www.competividad.net](http://www.competividad.net)
39. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez del castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas

- necesidades, nuevas políticas” en Apuntes De educación física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
41. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
  42. Martínez Gámez, M. (1995). “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas”. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
  43. Martínez Sánchez, A. (2009). Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.
  44. Mejía M. Jorge Julio, (1992) Sistematizar nuestras prácticas educativas. Serie Materiales No. 10, Colección: Educación Popular, Santa Fe de Bogotá.
  45. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
  46. Mesa, G. (2001) Proyecto de intervención: “Organización Participativa de un Museo del Juguete y la Recreación con Jóvenes en Riesgo de la Ciudad de Cali”. Universidad del Valle.
  47. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
  48. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
  49. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
  50. Navelo, R. (2001) Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleibolistas. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana.
  51. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
  52. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela

- Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
53. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
  54. Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, marzo. (consulta: 29 enero 2003).
  55. Pastor P, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (congreso I.C.H.P.E.R., KIEL, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.
  56. Pérez S, 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.
  57. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.
  58. Pérez S, A. (2005). Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I.
  59. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
  60. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
  61. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
  62. Pupo, Rigoberto.(1987) La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. pp.176-197, La Habana.
  63. Puig R, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
  64. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social

- comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
65. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana.
  66. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico -recreativo–espaciales. 3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
  67. Rodríguez, E (1982) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
  68. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
  69. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
  70. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
  71. Suárez Rodríguez, M, (2006). Propuesta de actividades físico Deportivas y Recreativas, para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la Ciudad de Guayama, Puerto Rico,. Trabajo de Diploma.
  72. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de 2005.
  73. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de
  74. Lopetegui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
  75. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte : selección de

- lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
76. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
77. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
78. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
79. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## ANEXO 1 GUÍA DE OBSERVACIÓN.

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la zona **Escala**

**Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

En el estudio exploratorio sobre el comportamiento de la observación se pudo apreciar las cinco actividades observadas.

| Actividades Observadas | Aspectos Observados   | Parámetros Evaluativos |   |   |   |   |   |
|------------------------|-----------------------|------------------------|---|---|---|---|---|
|                        |                       | B                      | % | R | % | M | % |
| 5                      | a-Idoneidad del lugar |                        |   |   |   |   |   |
|                        | b-Participación       |                        |   |   |   |   |   |
|                        | c-Calidad             |                        |   |   |   |   |   |
|                        | d-Aceptación          |                        |   |   |   |   |   |

## ANEXO 2.

### ENCUESTA NO.1.

#### Estimados adolescentes:

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

**Muchas gracias.**

1-Tienen conocimientos de las actividades físicas-recreativas que se ofertan en la zona.

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

| Actividades                          | Se Realizan en la zona | Participa |
|--------------------------------------|------------------------|-----------|
| •1 Programa a jugar.                 |                        |           |
| •2 Planes de la calle.               |                        |           |
| •3 Torneos deportivos.               |                        |           |
| •4 Festivales deportivos recreativos |                        |           |
| •5 Actividades Culturales            |                        |           |
| •6 Juegos de mesa.                   |                        |           |
| •7 Maratones.                        |                        |           |
| •8 Simultáneas de Ajedrez            |                        |           |
| •9 Competencias de Bicicleta         |                        |           |

3- Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físicas-recreativas

4-Con qué frecuencia se realizan estas actividades físicas recreativas

Semanal \_\_\_\_\_ • Mensual \_\_\_\_\_ • Ocasional \_\_\_\_\_

5- Cual es el horario de preferencia para la realización de las actividades

6-Se divulgan las actividades físico- recreativas en la zona.

2- Cual es la preferencia de las actividades antes mencionadas:

3- En qué medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades.

-----Se siente satisfecho-----No se siente satisfecho-----A veces -----Nunca.

4-Se divulgan las actividades físico- recreativas en la zona

5- Valore usted el trabajo de los directivos de la zona del consejo popular

Como:

---- Buen trabajo.

-----Insuficiente.

----No lo realizan

.6-Como valora usted la preparación del personal que atiende las actividades físico –recreativas de la zona.

-----Bueno. -----regular ---- Insuficiente

7-Dispone usted de tiempo libre para la participación en diferentes actividades físicas recreativas..

### **ANEXO NO 3. GUÍA DE ENTREVISTA A INFORMANTES CLAVES**

Objetivo Valorar el estado actual de las actividades físico recreativo que se ofertan en la comunidad en estudio.

Función: \_\_\_\_\_

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

1-Tiene conocimiento del plan de actividades físico-recreativas que se oferta en la zona.

2-¿Las actividades que se realizan en la zona son de interés para los adolescentes

3-¿Participa usted en la organización de las actividades físicas-recreativas?

4- Considera usted que la frecuencia con que se realizan las actividades para los adolescente es adecuada?

5-Cuenta la zona con medios suficientes e instalaciones para la realización de las actividades.

.



## ENCUETA No3

### ANEXO No 5

**Objetivo** Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en la comunidad Calderón, y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de abril del 2010 –Enero del 2011. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. Datos Generales:

a) Edad: \_\_\_\_\_ b) Sexo: \_\_\_\_\_

2. Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno de la Comunidad?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la Comunidad

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) Mencione algunas \_\_\_\_\_

4. Ha Participado en estas actividades?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. Han sido de su agrado?

Todas \_\_\_\_\_ Algunas \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

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

7. Más Gustadas

Menos Gustadas

1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## **ENCUETA No4**

### **ANEXO No 6**

#### **Técnica Lluvia de ideas**

El profesor lanza una idea sobre qué actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que prefieren y el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos.

**Objetivo** Conocer cuáles son las actividades que le gustaría realizar.

1 Que actividades te gustaría realizar.

## **Valoración del Especialista.**

Datos generales.

Edad                      Sexo.

Formación Profesional.

Ocupación Actual.

Años de experiencia.

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico-recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de edad de la comunidad Calderón, del San Juan y Martines, la cual le entregamos para que a partir de su análisis desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

**Gracias.**

### Plan de Actividades Físico-recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad de Calderón

| No | Actividades  | Hora | Fecha | Lugar                            | Frecuencia   | Medios  | Controla  |
|----|--|------|-------|----------------------------------|--|---|---|
| 1  | Practicar deportes: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juego de voleibol</li> <li>▪ Juego de fútbol con vallas</li> <li>▪ Bolas criollas</li> <li>▪ Juego de baloncesto</li> <li>▪ Juego de béisbol</li> </ul> |      |       | Áreas Deportivas de la comunidad | Todos los fines de semana                              | Terrenos, pelotas, silbatos y bolas             | Promotor de recreación                                |
| 2  | Juegos de mesa: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Simultanea de ajedrez</li> <li>▪ Juego de dominó</li> <li>▪ Juego de parchis</li> </ul>   |      |       | Comunidad                        | Fines de semana y días después de las 4,20 de la tarde | Ajedrez, dominó, mesas, sillas, tableros, dados | Promotor de recreación y profesor de Educación Física |

|   |  |  |                                  |  |   |  |
|---|--|--|----------------------------------|--|---|--|
| 3 | <p>Festivales físico-recreativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programa a "Jugar"</li> <li>▪ Tracción de la sogá</li> </ul>  |  | Áreas Deportivas de la Comunidad | Fines de semana                                    | Pelotas, banderas, sogá gruesa, bolos   | Profesor de recreación   |
| 4 | <p>Competencias de bailes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baile de la escoba</li> <li>▪ El semáforo</li> <li>▪ Juegos tradicionales</li> </ul>                                   |  | Comunidad                        | Fines de semana y después de las 4,20 en las áreas | Equipo de música, escoba o silla        | Promotor de cultura y de recreación                                |
| 5 | Caminata al río.   |  | Río                              | Los domingos                                       | Jarro, cuchara, toalla, agua, merienda. | El profesor de recreación y padres                                 |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Acampada.</li> <li>▪ Viaje al río La Chorrera.</li> <li>▪ Ir a fiesta</li> <li>▪ Música grabada</li> <li>▪ Imitación de artistas, karaoke</li> </ul> |  | Playa y comunidad                | Los sábados y domingos                             | Jarro, cuchara, toalla, agua, merienda. | Profesor de recreación, promotor de cultura, profesor de EF padres |
| 7 | Ciclismo popular   |  | Circuito comunidad               | Domingos   | Bicicletas                              | Profesor de ciclismo, de recreación, PNR, INDER                    |
| 8 | <p>Festivales de juegos tradicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quimbumbia</li> <li>▪ Papalote</li> </ul>  |  | Comunidad                        | Fines de semana                                    | Bate y tacos<br>Papel –hilo –guin       | Profesor de recreación .   |
| 9 | Festival de bailo terapia  |  | Comunidad                        | Los sábados en la                                  | Equipo de música                        | Promotor de cultura y activista, profesor de                       |

|    |  |  |           |  |                       |  |
|----|--|--|-----------|--|-----------------------|--|
|    |  |  |           | tarde  |                       | recreación                                 |
| 10 | <p>Video debate recordando glorias deportivas de la provincia y del municipio</p> <p>Promoción de sitios que muestren la cultura de los adolescentes</p> |  | Comunidad | <p>Por las tarde y de acuerdo a las fechas señaladas</p> | <p>Videos<br/>DVD</p> | <p>Promotor de cultura y de recreación</p> |