

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

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

TÍTULO: Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón.” del municipio Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Raúl González Pérez.

TUTOR: DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez

Pinar del Río.
“Año 53 de la Revolución”

2011

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo a todos los que me formaron, a mis hijos como fuente de inspiración y de lucha por un mundo mejor, a mi esposa que ha sido el pilar que no me ha dejado caer y en especial a esta revolución por la que siempre estaré dispuesto a darlo **TODO**.

AGRADECIMIENTOS.

A todo el claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, por la profesionalidad y dedicación que han manifestado durante todos estos años.

Expreso mi agradecimiento a todas las personas que de una forma u otra han contribuido a la culminación de este trabajo y muy en especial a Fidel, como guía indiscutible del proceso educacional y profesional de nuestro país.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río, para favorecer el desarrollo de la formación integral de los mismos, sobre la base de la detección de los problemas sociales que en la zona existen y las posibilidades que propicia la actividad físico-recreativa para su transformación. Se presenta dicha propuesta como un resultado investigativo en función de elevar a planos cualitativamente superiores, la efectividad en el enfoque científico de la educación socialista, en plena correspondencia con las problemáticas actuales que constituyen hoy una perspectiva para el conocimiento y la actuación de las actuales y futuras generaciones. Basado en conocimientos actualizados, se presta atención al trabajo sistemático e integrador, a la vinculación de la teoría con la práctica y a las posibilidades que nos brinda la actividad físico-recreativa como elemento mediador para el logro de un conocimiento real de los problemas de la zona y a través del mismo accionar y que se convierta en un elemento transformador de la sociedad en su conjunto, todo ello en función de un proceso desarrollador, conducente al tratamiento adecuado de este sector de la sociedad en su medio. Se ha valorado el lógico balance entre actividades físico-recreativas y cognitivas con el fin de desarrollar habilidades y sentar las bases para favorecer a la formación de convicciones y modos de actuación en la sociedad.

ÍNDICE

Contenido	Página
INTRODUCCIÓN:	1
CAPITULO I: Principales antecedentes y sustentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.	12
1.1-El Tiempo Libre como parte del tiempo social.	12
1.2- La Recreación como forma de ocupación en el Tiempo Libre.	17
1.3- Las Actividades físico-recreativas.	19
1.4- La Recreación Física en el marco del Trabajo Comunitario.	23
1.5- Particularidades generales de la adolescencia.	30
CAPÍTULO II- Diagnóstico de la situación actual del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.	37
2.1- Particularidades de la Comunidad.	37
2.2- Estructura del grupo de adolescentes objeto de investigación.	38
2.3- Características del programa de la comunidad.	39
2.4- Estudio del Presupuesto tiempo y el Tiempo Libre.	40
2.5- Resultados de la Observación.	42
2.6- Resultados de la Encuesta a los adolescentes.	42
2.7- Resultados de la Entrevista a los factores involucrados.	44
2.8- Análisis de la aplicación de las técnicas de Intervención Comunitaria.	47
CAPITULO III- Programa de actividades físico-recreativas para ocupar el Tiempo Libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 160.	49
3.1- Estructuración del Programa.	49
3.2- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas.	60
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES.	64
BIBLIOGRAFÍA.	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

A partir de la división social del trabajo en que el hombre dispuso de un tiempo libre para realizar determinadas actividades opcionales, ha ido incorporando diversas actividades para satisfacer sus necesidades espirituales, físicas y de esparcimiento, las cuales se han ido modificando y perfeccionando con el de cursar del tiempo de acuerdo a los diferentes momentos que ha condicionado el desarrollo de la humanidad, de acuerdo a sus posibilidades y forma de vida, actividades que en el presente constituyen una necesidad superior en que se destacan las ansias de comunicación, contacto social y de actividad física.

La actividad física es parte integral de la formación multilateral del hombre, contribuyendo a un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre las bases del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en la medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre y pueda alcanzar en la sociedad. Durante el tiempo libre se pueden realizar variadas actividades deportivas y recreativas, en dependencia de los intereses, motivaciones y la cultura que se tenga del mismo, por tal motivo las actividades físico-recreativas son objetivos que satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad.

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

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento. Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes, en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

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

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura que se tenga para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales, lo cual tributará a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad. Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente la presente investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el tiempo libre y proponer un programa de actividades Físico-Recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes, centrándose en la Circunscripción # 160, de la Comunidad perteneciente al consejo popular "Hermanos Barcón", con el fin de mejorar las opciones de entretenimiento de este sector de la población.

De acuerdo con el estudio exploratorio inicial, partiendo de la observación, vivencias cotidianas, y la experiencia de trabajo en la temática, las encuestas y entrevistas realizadas, en las que se tomó como referencia los resultados de una muestra de 21 adolescentes entre 12 y 15 años de edad y un total de 15 miembros de la comunidad, (1 del Consejo Popular, 9 de los CDR, 3 Profesores de Recreación, 1 de la Circunscripción y 1 del Combinado Deportivo) además de la revisión y análisis de los programas recreativos existentes, se pudo comprobar que disponen de una magnitud aceptable de tiempo libre (5 horas, 45 minutos), este no es ocupado en actividades sanas, organizadas que aporten a su desarrollo multilateral, detectándose una serie de insuficiencias, entre las que se destacan:

- Baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, en lo que puede incidir la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.
- Irregularidades en la sistematicidad de la oferta recreativa.
- Existencia de un programa recreativo en el combinado deportivo que atiende a esta comunidad, pero este está confeccionado de forma general, no contemplándose las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etáreo, en particular los adolescentes, dirigiéndose dichas actividades en lo fundamental, a los niños con la conmemoración de fechas históricas y la realización de festivales recreativos, las que no se cumplen en su totalidad.
- No se explotan convenientemente los recursos humanos e instalaciones con que cuenta esta comunidad.
- Creciente insatisfacción recreativa de los adolescentes por la oferta de actividades físico recreativas en su tiempo libre.

Por tal motivo, se formula el siguiente problema científico:

PROBLEMA

¿Cómo contribuir a lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 160 del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio pinar del río?

Trazándonos el siguiente **Objetivo General:**

Elaborar un programa de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria, de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio pinar del río.

Donde el **Objeto de estudio** es:

El proceso de la recreación comunitaria.

Y el **Campo de Acción** lo constituye:

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 160.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre y la programación de actividades físico- recreativas, en el proceso de la recreación comunitaria, en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (entre 12 y 15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran concebir para ofertar a los adolescentes (entre 12 y 15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”.?
4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico recreativas elaborado, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria, en los adolescentes (12 y 15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”?

Para darle respuesta a las mismas y con ello cumplimentar el objetivo general, se plantean las siguientes tareas:

TAREAS CIENTÍFICAS:

1. Análisis de los antecedentes y concepciones teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre y la programación de actividades recreativas físicas, en el proceso de la recreación comunitaria, en los adolescentes.
2. Caracterización de la situación actual que presentan los adolescentes de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.
3. Selección de las actividades físico-recreativas a incluir en el programa a ofertar a los adolescentes (12 y 15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”, para contribuir a una mejor ocupación de su tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria.
4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico recreativas elaborado, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria, en los adolescentes (12 y 15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”.

MÉTODOS CIENTÍFICOS EMPLEADOS

TEÓRICOS:

Histórico lógico: Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación y hacer un análisis de los elementos de semejanza, con estudios similares y programas físicos-recreativos anteriores, de influencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis síntesis: Este método nos permitió hacer un estudio detallado del fenómeno de investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de la actividad físico-recreativa y el tiempo libre, hasta simplificarlos con un carácter interdisciplinario.

Inducción deducción: En el trabajo este método ha sido fundamental, permitiéndonos el análisis y la reflexión a partir de la interpretación de consultas bibliográficas, que nos sirvieron como fuente de conocimiento, permitiéndonos combinar los diferentes

contenidos (actividad físico-recreativa, tiempo libre, etc.), de lo particular a lo general, lo que facilitó establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades a proponer.

EMPÍRICOS:

Análisis de documentos: Para obtener información mediante la revisión de bibliografía, trabajo de diploma realizado con anterioridad, programación de actividades deportivas, recreativas, entre otras.

-Observación: Se observaron 8 de las actividades ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad físico-recreativa de la comunidad objeto de estudio con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización, participación y realización. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación (Anexo 2).

-Entrevista: Se realizó a las personas responsables de la planificación, organización y desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas del consejo popular “Hermanos Barcón” con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las actividades físico-recreativas en esa comunidad. (Anexo 3).

-Encuesta: Aplicada a la muestra de 21 adolescentes de dicha comunidad, para conocer criterios en cuanto a la oferta recreativa que se viene desarrollando en el lugar, indagando sobre la variedad, participación, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias entre otros elementos (Anexo 4).

Criterio de especialistas: Análisis con 5 especialistas de vasta experiencia y conocimientos en la temática, para conocer sus criterios y valoración de la utilidad del programa de actividades físico recreativas concebido. (Anexos 5).

Pre- experimento: Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del programa de

actividades físico recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Método sociales y de Intervención Comunitaria.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Los métodos de intervención comunitaria permitieron obtener toda la información necesaria referente a la circunscripción en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, además propiciaron datos importantes para elaborar la propuesta de actividades físico-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, que satisfaga sus necesidades recreativas.

Fórum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente en la comunidad objeto de investigación (estadísticas, entrevistas.)

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad (UJC, CDR, FMC, Asociación de Combatientes y PCC).

Técnicas de motivación: Aplicamos esta técnica con el objetivo de incentivar y motivar a los adolescentes a participar de forma activa en aquellas actividades propias de su edad, esta motivación viene dada en cada uno de los encuentros, charlas y conversatorios en las que participaron.

Investigación –Acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón” en pinar del río, como punto de

partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del Programa de actividades físico recreativas, una vez implementado.

MÉTODOS ESTADÍSTICOS.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la dócima de diferencia de proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

DISEÑO MUESTRAL:

El núcleo de la investigación lo constituyó la circunscripción #160 del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, considerándose una población constituida por los 21 adolescentes que habitan en la misma.

Para la aplicación de los métodos e instrumentos investigativos se trabajó con el 100% de esta población.

Además se consideró una muestra secundaria constituida por 15 personas relacionadas, de una forma u otra, al desarrollo de la recreación en dicha comunidad, la que se desglosa como sigue:

- Presidente del Consejo Popular. _____ 1
- Delegado de la Circunscripción. _____ 1
- Director del Combinado Deportivo. _____ 1
- Presidentes de los CDR) _____ 9
- Profesores de recreación _____ 3

La actualidad de interés de la investigación se enmarca en el propósito de resolver una situación social con carácter muy especial, ya que la adolescencia es una etapa fundamental, en la que el individuo está expuesto a múltiples influencias que pueden

incidir en sus gustos y preferencias, y su correcta elección dependerá en gran medida de la orientación y oferta de actividades que la sociedad sea capaz de implementar. La misma se enmarca en la propuesta de un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón” en Pinar del Río y trata por primera vez una problemática que influye en el comportamiento de este sector en esta comunidad en particular.

Novedad científica.

Radica en un estudio realizado por primera vez en nuestra comunidad, sobre un grupo de adolescentes entre 12 y 15 años de edad y sus necesidades recreativas para ocupar el tiempo libre a través de la realización de actividades físico-recreativas, que podrán influir de forma favorable para la formación de su personalidad, con el propósito de lograr una cultura comunitaria donde se sientan a gusto en las relaciones que establece con sus coetáneos desde el desarrollo del proceso recreativo comunitario teniendo en cuenta las características Psico-motrices de estos adolescentes en particular. Las características geográficas del territorio, los recursos económicos y materiales disponibles, La disponibilidad del tiempo libre de los adolescentes. Todo esto con el apoyo del grupo de trabajo del consejo popular y los factores de la comunidad.

Actualidad científica.

El trabajo es actual, por cuanto, constituye una de las demandas tecnológicas insertadas en las líneas investigativas a las que se le ha dado un tratamiento y seguimiento priorizado por parte de la máxima dirección del INDER y en lo fundamental por el Departamento Nacional de Recreación, fundamentándose en la importancia que para nosotros constituyen los adolescentes y la estrecha relación que existen con respecto a las actividades físico-recreativas a realizarse en la comunidad y la participación de estos en las mismas.

Aporte Teórico de la investigación.

El mismo está dado en la fundamentación y valoración que desde el punto de vista teórico propicia la elaboración de una serie de actividades físico-recreativas que en el

plano metodológico garantizan una mayor eficiencia en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes. Se ofrece un profundo análisis teórico de los criterios de diferentes autores que han tratado el tema investigado en diferentes etapas. El autor de la investigación enriquece elementos cognoscitivos relacionados con la recreación y el tiempo libre en los adolescentes.

Aporte Práctico de la investigación.

Radica en la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad desde su accionar en la comunidad, a partir de sus necesidades recreativas, motivaciones y preferencias en correspondencia con la época, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas y organizativas a seguir en cada una de ellas.

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Fórum provincial de Ciencia y Técnica. Junio (2010)

Fórum Base Subdirección (EF., CF., AM., Disc. RN., y Recreación.) Noviembre. (2010)

Fórum provincial de Recreación. Enero (2011)

Definición de Términos.

Tiempo libre: Es la parte de día que nos queda después de haber realizado todo un conjunto de actividades propias del día, distribuidas en 5 grupos genéricos:

- Trabajo o estudio.
- Transportación.
- Actividad de compromiso social.
- Tareas domésticas.
- Necesidades biofisiológicas.

Magnitud de tiempo libre: Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto en cada una de las actividades de opción libre por cada individuo.

Recreación: Son todas aquellas actividades sanas que se realizan en tiempo libre a voluntad propia y que nos proporcionen más que entretenimiento y placer, relaciones interpersonales, de desarrollo físico o intelectual, en la que el hombre hace lo que siente

y siente lo que hace, que por supuesto le brindará satisfacción inmediata, siempre que sean motivadas y dirigidas contribuyendo a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada, propiciando una compensación del gasto energético ocasionado por el quehacer diario .(Criterio del autor de la investigación).

Programa de actividades recreativas: Son las actividades que se planifican y ofertan a la población, de manera organizada con el propósito de satisfacer las demandas recreativas.

Actividades preferidas: Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

Juegos tradicionales: Son los juegos que perduran, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan la coordinación, la rapidez, la fuerza, la resistencia, etc.

Objetivos: Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

Consejo Popular: Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población.

Comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Grupo social: Es un sistema especial de relaciones interpersonales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

Necesidad: Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

Necesidades espirituales: Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

CAPÍTULO I- Principales antecedentes y sustentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.

1.1- El Tiempo Libre como parte del tiempo social.

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

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

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

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

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

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello. Es curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

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

Conceptualización del Tiempo Libre.

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

Según Grushin, O (1996) el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas socio métricas como proceso histórico material.

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el Tiempo Libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas". Ramos, A. E. y colaboradores (2005).

El destacado sociólogo cubano Martínez G, M. (1995) definen teóricamente el Tiempo Libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez premisa para una reproducción material y espiritual superior". Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad".

En efecto, el Tiempo Libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con

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

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

Valor social y uso del Tiempo Libre.

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

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

cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

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

El Tiempo Libre, una problemática social actual.

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituyen un desafío de nuestra época, puesto que tienden 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 la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales

son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

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.

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 distinta índole, además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable

Presupuesto de tiempo y Tiempo Libre.

Según Martínez G, M. (1995), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está

conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo.

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

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

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

1. 2- La Recreación como forma de ocupación en el Tiempo Libre.

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 más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

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.

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

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

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

Moreira. R. (1979), plantea que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición, vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el

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

Pérez, A. (2005) expresa que: “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.

Otros autores como Barrientos, G. (2005) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales 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 él 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.

1.3- Las Actividades físico-recreativas.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por, quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, que al plantearse que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades físicas en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos etc.

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

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Objetivos de la Recreación Física.

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad, etc.

Actividades Educativas Físico- Deportivas.

Son el conjunto de actividades en las que juegan un papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los diferentes deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, el ciclo turismo, etc., además satisfacen un interés motriz.

Las Actividades Físico-Recreativas como sistema. La Experiencia Cubana.

En las condiciones de desarrollo de la sociedad contemporánea, a la recreación en general y las actividades físico-recreativas en particular, como cualquier otro fenómeno social, hay que verlo a través de un enfoque sistémico.

Tal como hemos desarrollado en epígrafes anteriores y que se ha dado en llamar Sistemas Recreativos (SR); siendo un método de trabajo sistemático estructural, donde se presenta la recreación como un conjunto que consta de partes heterogéneas interrelacionadas entre sí. Este es un sistema social ya que en su centro va a estar el hombre con sus necesidades recreativas, pero también puede examinarse como un sistema económico ya que gran parte de sus características se traducen en índices de valor: El presupuesto de tiempo de las personas que descansan, las características de explotación deben expresarse mediante el presupuesto de gastos e ingresos.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana, la base fundamental teórico-metodológica de estos trabajos lo

constituyó la bibliografía proveniente del ex campo socialista y el análisis de la realidad socioeconómica nacional. Estos estudios que permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación físico-deportiva en cuanto a sus fundamentos conceptuales, no lograron establecer la coherencia necesaria con la práctica social, sobre todo por la pobre respuesta administrativa en la adecuación real de las nuevas propuestas, que podemos resumir en dos aspectos fundamentales:

El enfoque en sistema que se planteaba, necesitaba la reestructuración de los mecanismos infraestructurales existentes posibilitando concretar esfuerzos y voluntades, propiciando un cambio, situación no siempre comprendida.

Insuficiente preparación teórico-metodológica y técnica, por parte de los autores fundamentales que tenían la responsabilidad de propiciar el cambio.

Los trabajos que hacemos referencia establecieron como estrategia la noción de Sistema Recreativo (SR) formulada por el académico soviético V.S. Preobrazhenski, en 1978, este sistema constituyó un gran paso hacia el proceso de planificación de la recreación como un proceso objetivo y social por su esencia funcional. El sistema establecía su relación con la economía nacional ya que constituye uno de los subsistemas que intervienen en ésta, como algo único que posee un conjunto determinado de funciones recreativas de necesidad social. En este plano, el (SR) interviene en forma equivalente con los sistemas de producción material (industrial, agrícola, de transporte, etc.) y los de la esfera no productiva (salud, educación. etc.).

Las particularidades de la formación de las necesidades recreativas y su satisfacción encuentran reflejo en el contenido de la propuesta de Sistema Recreativo de Preobrazhenski, estableciendo el carácter complejo de la actividad recreativa a partir de la interrelación entre los distintos subsistemas que lo integran, como son:

- Órgano de Dirección.
- Complejos territoriales naturales y culturales.
- Técnico.
- Personal de Servicios
- Grupos que descansan o que se recrean.

Estos subsistemas interaccionan entre sí, pero además con la esfera de otros servicios productivos y no productivos y con los consecuentes procesos de instalación organizativa, revelando que recreación tiene una relación directa con la territorialidad, puesto que la actividad recreativa se halla territorialmente enmarcada y diferenciada, orgánicamente ligada a las propiedades del medio geográfico y el espacio social, tal como explicamos en epígrafes anteriores, definiendo los casos específicos de tipos de Sistemas de Recreación (SR).

1.4- La Recreación Física en el marco del Trabajo Comunitario.

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

Violich, F. (1989) Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí ".

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

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

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física, a nivel internacional existen diferentes estudios que hablan al respecto.

Bestuzhev-lada, L. (1981) grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para González, F. (1995.) no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Intervención Comunitaria:

Acción de intervenir, trabajo que se realiza o se lleva a cabo en una comunidad que no es en la que se vive.

Comunitaria:

- Arias, H. (1995) Es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Comunidad, criterio de autores cubanos y extranjeros.

- Se constituyen como grupo humano.
- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos más vinculados a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

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

- Hay determinadas relaciones que lo hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo.
- Esta debe ser estable, debe tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin la interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes a los filosóficos, los económicos, los políticos, los psicológicos, entre otros.

Para adentrarnos al análisis teórico científico sobre el trabajo comunitario nos plantearemos una serie de preguntas y respuestas en cuestión.

¿Qué es trabajo comunitario?

No es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (APC, taller de intercambio de experiencia)

El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. Santana, O. (1980.)

¿Cuáles son los objetivos del trabajo comunitario en Cuba?

Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

¿Qué entender por comunidad?

Comunidad: Es una unidad social constituida por grupos que se sitúa en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios, tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores. La comunidad ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí, que en otro contexto de la misma índole.

También se dice que es el Tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La comunidad la integran individuos unidos por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trascienden a los particulares. El interés del

individuo se identifica con los intereses del conjunto. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005.

Santana, O. (1980.) 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.

González, F. (1995.) plantea *que* la comunidad puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones.

Según Bernardo, E. (1987.) comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Arias, H. (1995) La comunidad es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

En fin, Comunidad según el criterio de autores cubanos y extranjeros se resume en los siguientes aspectos:

- Se constituyen como grupo humano.
- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos más vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

Características típicas del concepto de comunidad:

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

Clasificación de comunidad:

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

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

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

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser de resistencia, de gran velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices sea más sensitivos, más perceptivos y más emotivos, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando todo lo que nos aporta a todos por igual.

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

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos. Los cubanos disfrutamos mucho con los bailes, la música; en la actualidad se ocupa una parte del tiempo libre en ir al cine, ver vídeos o ver la televisión. El sexo masculino siente gran atracción por el dominó.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro de nuestro 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.

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 está representada en los consejos populares los combinados deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

1.5- Particularidades generales de la adolescencia.

En la adolescencia, mayormente realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre el y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más apropiados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un

aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

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

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

Manifestación psicológica.

Según Vigotsky, L. S. (1979.) y retomado por Rodríguez, E. (1982) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es importante analizar las necesidades y motivos para que estos adolescentes mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigotsky, L. S. (1979.) consideran

este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

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

Asumiendo los planteamientos de Vigotsky, L. S. (1979.) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

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

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso, talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracciones negativas que hacen que los adolescentes se sientan avergonzados. En cambio la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física.

Características psicológicas en los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #160 del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

Para realizar un estudio correcto de las principales características psicológicas de los adolescentes en esta edad (12-15 años), retomando lo expuesto por Rebell, G. (1995) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo, ósea:

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 que a su vez propician su desarrollo.

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

- Atención: Se perfecciona también en el deporte.
- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.
- Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.
- 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 motivacional:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él 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 el 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 Reeve, J. (1994) acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

- El nuevo Nivel de exigencia (más Alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.

- El Rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros grados inferiores aunque el nivel general de actividad de estudio es superior.

- En el Proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.

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 Reeve, J. (1994) 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.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes es las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente. En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de éstas muy valiosas cualidades del pensamiento.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios 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.

Capítulo II- Diagnóstico de la situación actual del tiempo libre en los adolescentes entre 12 y 15 años de edad.

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón” en Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta un programa de actividades físicas-recreativas, incluyéndose además la valoración de su utilidad, tanto teórica como práctica del mismo.

En este capítulo se presentan los resultados de la constatación inicial del problema, se toma como punto de partida el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad enmarcadas en la comunidad, ello permitió caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con la ocupación de su tiempo libre, así como su empleo a través de actividades físico-recreativas. Se utilizaron diferentes métodos investigativos para constatar la existencia del problema, destacándose los teóricos, los empíricos, así como los estadísticos y de intervención comunitaria.

2.1- Particularidades de la Comunidad.

El consejo popular “Hermanos Barcón” cuenta con:

- Un Presidente del Consejo Popular.
- 10 Circunscripciones
- 10 Delegados de Circunscripción
- 11525 habitantes: 5854 hombres y 5671 mujeres, de ellos:
 - 0 – 5: 1619 – 10 – 14: 817 – 30 – 59: 4182
 - 6 – 9: 764 – 15 – 29: 2427 – + - 60: 1716

Caracterización de la circunscripción #160 .

La circunscripción # 160 está ubicada en la ciudad de Pinar del Río en el Barrio “Primario Sur” del consejo popular “Hermanos Barcón”, presenta una superficie de 0.062 Km2. Limita al Norte con la calle Alameda y el consejo popular “Celso Maragoto”, al Sur

con el Arroyo de Galiano y la Circunscripción # 91, Al Este con las Circunscripciones # 2 y # 9 del propio consejo popular y al Oeste con el consejo popular "Cuba Libre".

Su población se caracteriza por un marcado envejecimiento, sólo tiene 56 menores de 15 Años, para un 12.0 %, sin embargo la población de la tercera edad llega al 34.1_% con 161 personas. La edad promedio es de 40.9 Años, muy superior a la edad media de la Provincia que es de 36.1 (Anexo 7).

Es de destacar el alto grado de escolaridad que presenta la circunscripción, con 10.5 grado de promedio, correspondiéndole al sexo Femenino un 10.3 grado y al Masculino un 11.8. (Anexo 8).

Situación Laboral.

La situación Laboral de la circunscripción # 160 se manifiesta del siguiente modo:

El 49.1 % de la población está vinculada laboralmente ósea 401 personas solo trabaja, de ellas 41 por cuenta propia (40 Hombres y 1 Mujer.) los Jubilados ascienden a 144 (81 hombres y 63 Mujeres) (Anexo 9).

Situación de salud. (Anexo 10).

El fondo habitacional se eleva a 349 viviendas, que presentan en su mayoría un buen estado técnico, 315 se clasifican de buen estado constructivo, 23 de regular y 11 clasificadas de mal estado constructivo, estas afectaciones son las que quedan de las dañadas por los huracanes del pasado año.

2.2- Estructura del grupo de adolescentes objeto de investigación.

La estructura de nuestro grupo de trabajo es de 21 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 y 15 años, su composición étnica es mixta, es decir no hay predominio de una raza sobre la otra, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

El lugar donde se realizarán las actividades físico-recreativas son en áreas deportivas oficiales y rústicas pertenecientes a la circunscripción # 160, donde los adolescentes de la comunidad puedan aprovechar de forma eficaz su tiempo libre.

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.

El grupo social fue confeccionado con 21 adolescentes de la circunscripción # 160 del consejo popular "Hermanos Barcón" caracterizados anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo de 10 adolescentes cada uno, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

Para la realización del trabajo con estos grupos se realizó un estudio socio-métrico, el cual nos sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad y cohesión entre ellos, así como para conocer los subgrupos internos que existen, así como los líderes, los rechazados y los aislados.

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

2. 3- Características del programa de la comunidad.

El Combinado Deportivo, en el que se enmarca este consejo popular cuenta actualmente con un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río.

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.

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

Por otra parte, existen actividades diversas tales como físicas, recreativas, culturales, medio ambientales, que contribuyen a la elevación de una cultura general integral.

2.4. Estudio del Presupuesto tiempo y el Tiempo Libre.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la población estudiada, se pueden observar (tabla.1) los tiempos, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Las actividades con mayores tiempos promedios resultan: las necesidades biofisiológicas (8 horas, 50 minutos) y el estudio (7:15), disponiendo de una magnitud (promedio) aceptable de tiempo libre (5 horas, 45 minutos), que permite la organización y oferta de diferentes actividades recreativas.

Tabla. 1- Distribución del presupuesto de tiempo Libre (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
21	Estudio	7.15
	Transportación	0.35
	Necesidades Biofisiológicas	8.50
	Tareas Domésticas	0.55
	Actividades de Compromiso Social	0.40
	Tiempo Libre	5.45

Por su parte, en la (tabla. 2) se reflejan las principales actividades realizadas por estos adolescentes en las 5 h. y 45 m. de tiempo libre promedio disponible, apareciendo con los mayores tiempos promedios: ver tv (1.16), encuentro con amigos (1:07) y escuchar música (0.37 minutos). En sentido general, se aprecia que la mayor parte de estas actividades son espontáneas, estando dentro del grupo de las denominadas de descanso pasivo, con la excepción de la práctica de deporte y los juegos de mesa que aparecen con bajos promedios de tiempo (32 y 24 minutos respectivamente).

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro, días entre semana).

Muestra	Actividades de Tiempo Libre	Tiempo Promedio
21	Ver Televisión	1:16
	Encuentro con amigos	1:07
	Escuchar Música	0:37
	Estudiar	0:35
	Practicar Deportes	0:32
	Ver video	0:29
	Pasear	0:25
	Juegos de Mesa	0:24
	Otras	0:20
	TOTAL	5:45

2.5- Resultados de la Observación.

Del total de 5 actividades observadas, organizadas y desarrolladas en la comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la (tabla. 3), de forma general, el comportamiento irregular de cada uno de los parámetros observados.

Tabla No. 3- Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Primer momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest. Rec.(2)	a) Condiciones del Lugar	-	-	3	60	2	40
Juego de Mesa Libre (2)	b) Participación	-	-	2	40	3	60
	c) Calidad de la Actividad	-	-	3	60	2	40
Juegos Predeportivos	d) Aceptación.	1	20	2	40	2	40

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de Mal y Regular en la totalidad de las actividades (60% y 40% respectivamente); inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

Como complemento de la observación, se pudo constatar que en la comunidad donde se encuentra enmarcado el consejo popular “Hermanos Barcón” existen 7 instalaciones destinadas a la realización de actividades físico-recreativas, aunque ninguna enclavada en la circunscripción # 160, de ellas 4 son oficiales (baloncesto y voleibol), 3 son rústicas, 2 (voleibol) y 1 de (fútbol). De igual manera se pudo apreciar que las áreas rústicas utilizadas por los adolescentes de nuestra circunscripción son creadas por ellos mismos en cuadras de poco tráfico (2). Se observó además las condiciones de los lugares para la realización de las actividades físico-recreativas.

2.6- Resultados de la Encuesta a los adolescentes.

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos en la investigación se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados, los materiales con que se cuentan, instalaciones, medios de los que disponemos para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de estudio.

Los resultados que se exponen en la (tabla # 4) una vez aplicado el cuestionario de preguntas a los adolescentes (Anexo 4). Demuestra de forma general que es escaso el tiempo que se le dedica a las actividades físico-recreativas ya que no sienten motivación por la práctica de algún deporte en su zona de residencia sobre todo por la poca sistematicidad y divulgación de estas, lo distante de las instalaciones del INDER y las dificultades para trasladarse.

Analizando la **pregunta #1** referida al empleo del tiempo libre se pudo apreciar que de estos adolescentes, 1 prefieren dormir, para un 4.7 %, 3 de ellos eligen visitar amigos para un 14.2 %, 5 optan por ver televisión representando un 23.8 %, 8 escogen practicar deportes para un 38.0 % y 4 designan oír música para un 19.0 %. La poca motivación de los adolescentes por la práctica del deporte está dada en gran medida por la pobre programación de las mismas en la comunidad y a la no existencia de un cronograma de actividades a partir de las cuales ellos se sientan motivados a su realización según sus necesidades recreativas.

Según los resultados obtenidos en la **pregunta #2** 11 adolescentes respondieron gustarles practicar deporte para un 52.3 %, los restantes 10 respondieron más o menos para un 47.6 %, por su parte ninguno respondió no gustarle la práctica deportiva.

Muy en correspondencia con la pregunta anterior se manifestó la **pregunta #3** donde solo 1 de los adolescentes práctica deporte todos los días para un 4.7 %, 9 a veces realizan dichas actividades para un 42.8 %, 6 solo los fines de semana para un 28.5 %, esto está relacionado con todas las irregularidades que se presentan en el proceso recreativo existente en la comunidad en la que está enmarcada la investigación.

Tabla 4- Resultados generales de la Encuesta a los adolescentes.

Preguntas	Veces	#1	#2	#3	#4	#5	#6	%
#2	Nunca		-		-			0.0
#5	Más o menos	1	10			21		47.6
	Todos los días	6		1		-		28.5
#6	Los fines de S.	2		6			-	28.5
#3	A veces	5		9				42.8
	Oír música	4		-				19.0
	Visitando	3			7			34.2

Teniendo en cuenta los resultados de la **pregunta #4** podemos expresar que los 21 adolescentes manifiestan su interés por la práctica del deporte de forma sistemática y coinciden en que pocas veces se realizan, 13 de ellos consideran que se realizan a menudo para un 61.9 %. Argumentando cuestiones relacionadas con la divulgación de estas, por lo que el 100% confiesa estar inconforme, viéndose obligados a emplear el resto de su tiempo libre en el desempeño de otras actividades que por su contenido son de mayor interés tales como escuchar música, visitar amigos y ver televisión .

Sobre la necesidad de que se organicen y se programen actividades físico-recreativas en la comunidad en la **pregunta #5** se obtuvo la siguiente información, los 21 adolescentes manifiestan que son necesarias las actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en la comunidad para un 100 %.

Referente a la satisfacción que sienten los adolescentes, en la **pregunta #6** se reflejan los siguientes resultados, 20 de los 21 adolescentes manifiestan no estar satisfechos con las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad representando un 95.2 %, 1 prefiere no opinar para un 4.7 %.

2.7- Resultados de la Entrevista a los factores involucrados.

Los resultados que se exponen en la tabla 5 una vez aplicados el cuestionario de preguntas a los factores involucrados (Anexo 3) nos muestran que muy pocas veces se realizan actividades físico-recreativas dirigidas a los adolescentes para una mejor ocupación de su tiempo libre.

En cuanto a lo referido en la **pregunta #1** se obtuvo que 5 de los entrevistados representando el 50% no tienen conocimientos de que se oferten actividades de carácter físico-recreativo a los adolescentes en su comunidad muy en correspondencia con las apreciaciones en este sentido, de igual forma los 5 entrevistados restantes

manifestaron que solo a veces y que de manera poco coordinada se realizan festivales deportivos- recreativos dirigidos al disfrute de los adolescentes de la referida comunidad.

Sobre los resultados de la **pregunta # 2** relacionada con la sistematicidad con que se realizan las actividades, de los 10 entrevistados podemos ver que ninguno expresa que se hacen actividades físico recreativas semanalmente, 1 de ellos para un 4.7 % se refiere a que se realizan mensualmente, lo cual no permite una valoración real del impacto de las misma en la comunidad y los 6 restantes para un 28.5 % se refieren a que se realizan de forma ocasional sin una programación previa.

En cuanto a lo planteado en la **pregunta #3** los 10 entrevistados tienen criterios divididos acerca del carácter de las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad para un 100 %, coincidiendo en este sentido en el hecho de que aunque son escasas, estas tienen un matiz físico y recreativo, no obstante 5 de ellos para un 50 % se inclinan por el criterio de las de carácter deportivo y 5 por el de recreativo representando el 50 %.

Tabla. 5- Resultados generales de la entrevista a los factores implicados.

Preguntas		#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8	% Aceptación
#1	Si	-								-
	No	-								-
	A Veces.	5								23.8
#2	Semanal		-							-
	Mensual		1							4.7
	Semestral		-							-
	Anual		-							-
	Ocasional		6							28.5
#3	Deportivas			5						23.8
	Recreativas			5						23.8
#4	Si				4					19.0
	No				6					28.5
#5	Desinterés					3				14.2
	Poca P.					7				33.3
#6	Características						3			14.2
	Demanda						7			33.3
	Horario						-			-
	Interacción						-			-

#7	Si							1		4.7
	No							7		33.3
	A Veces.							2		9.5
#8	Bien								-	-
	Regular							2		9.5
	Mal							8		38.5

En la **pregunta #4** podemos apreciar que 6 de los entrevistados para un 28.5 % no tienen conocimientos de la programación de actividades físico-recreativas en la comunidad, los 4 restantes tienen algún conocimiento de las particularidades más elementales de este tipo de actividades pero no de forma profunda.

En cuanto a los resultados de la **pregunta #5** referente a las causas que frenan el desarrollo de las actividades, 7 de los entrevistados para un 33.3 % se refieren a la poca popularidad y 3 de ellos para un 14.2 % describen el desinterés por parte de los adolescentes para realizar este tipo de actividades.

Si tomamos en cuenta los resultados de la **pregunta #6** de los 10 entrevistados, 3 de ellos para un 14.2 %, se refieren a las características de los adolescentes como un elemento fundamental para programar y ofertar actividades físico-recreativas, los 7 restantes para un 33.3 % consideran el nivel de demanda como elemento fundamental.

Argumentando los resultados de la **pregunta #7** tenemos que 7 para un 33.3 % de los entrevistados no participan en las actividades programadas, 2 para un 9.5 % lo hace solo a veces, ya que las mismas no se hacen sobre la base de una programación que son el fruto de la espontaneidad y 1 de ellos para un 4.7 % participan en las actividades que se realizan a nivel de consejo popular.

Sobre los resultados de la **pregunta # 8**, de los 10 entrevistados, 2 de ellos para un 9.5 % considera el trabajo de su circunscripción de regular, 8 para un 38.0 % lo evalúan de mal, ya que no le dedican el tiempo y la responsabilidad que demanda una actividad de estas características sobre todo por el desconocimiento de las mismas.

2.8- Análisis de la aplicación de las técnicas de Intervención Comunitaria.

Una de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC) y delegados de circunscripción y poder popular.

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas referente a datos valiosos, ayudando a esparcir en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físico- recreativas para los adolescentes.

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

El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en la circunscripción, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

Conclusiones del capítulo 2.

1. Valorando estos resultados, podemos apreciar como en la programación que se lleva a 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- Programa de actividades físico-recreativas para ocupar el Tiempo Libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción # 160.

3.1- Estructuración del Programa.

Nombre: “Por una recreación sana”.

Fundamentación.

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación, teniendo en cuenta los argumentos realizados por Fullea, P. (2006) donde el autor detalla los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este programa de actividades físico-recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (12-15 años) de la circunscripción # 160, de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Barcón”, en Pinar del Río.

El programa se sustenta en la integralidad, el equilibrio y la variedad de las actividades que lo conforman, considerando los cinco enfoques, referidos por Pérez, A. (2003) y dando prioridad a las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes, como grupo etéreo principal al que va dirigido.

En la propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre en los adolescentes de nuestra investigación, se tuvo en cuenta: la edad, sexo, gustos, preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, la disposición para realizar las actividades, las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba.

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

En él, se propicia la participación de los adolescentes, en las diferentes actividades, acompañados de sus amigos y familiares.

Además, se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter educativo.
2. Principio de la asequibilidad
3. Principio del carácter científico
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

Con el cumplimiento de estos principios se propicia dar tratamiento, con rigor científico, a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes, atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.

Así mismo, 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.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del programa tuviera un basamento real, por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integradas 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 recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Objetivo General del Programa.

Brindar variadas opciones recreativas, para la ocupación sana del Tiempo Libre de los adolescentes de la circunscripción # 160 del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio pinar del río, posibilitando la satisfacción de las necesidades recreativas y el desarrollo social.

Objetivos Específicos.

1. Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas, para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes.

3. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.
4. Contribuir al desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes desde la realización de actividades físico-recreativas.

Programación de Actividades Físico- Recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Frecuencia
1	Festival Recreativo	Parque del Mudo.	x		Mensual
2	Fútbol Vallita	Cancha IPE.	x	x	Quincenal
3	Pelota a Mano.	Parque del Mudo.	x		Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Coronel P. final y Alfredo P. final	x	x	Semanal
5	Gimn. Music. Aerobia.	Cancha IPE.		x	Semanal
6	Plan de la calle	Parque del Mudo.	x		Semanal
7	Torneo de dominó	Coronel P. final		x	Quincenal
8	Actividades Socioculturales	Cancha IPE.		x	Mensual
9	Ciclismo Popular	Casa del Mudo	x		Trimestral
10	A Jugar.	Parque del Mudo.	x		Quincenal
11	Baloncesto.	Cancha IPE.	x	x	Quincenal
12	Juegos Tradicionales.	Parque del Mudo.	x		Mensual
13	Tracción de Soga.	Parque del Mudo.	x		Quincenal
14	Juegos Pre deportivos.				

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festival Recreativo.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones inter-generacionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. Estos serán, en su mayoría, en el área del conocido Parque del Mudo, pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del consejo popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- Juegos de mesa.

Dominó, Damas, Ajedrez y Parchís.

Su realización será a libres opción de los participantes. (Conformando parejas con los que quieran jugar).

Área No.2- Juegos Predeportivos.

Drible entre obstáculos (Baloncesto), conducción del balón (Futbol), baterías del programa "A Jugar" (Se conformarán los equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3- Juegos tradicionales.

Carreras de relevo: (sacos, carretilla, cangrejo.), tracción de la soga, palo encebado, competencias de Juegos ocasionales: (trompo, yoyo, chinata, papalote.), Tesoro escondido. (Se conformarán los equipos con los que quieran participar).

Actividad No. 2- Futbol Vallita.

Nombre: Mini Futbol.

Desarrollo: La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores (adolescentes), a dos tiempos de 15´ con 5´ de descanso, ganará el que mayor cantidad de goles acumule en ese tiempos, se jugará por el sistema de eliminación sencilla, hasta quedar dos equipos para la final, en caso de empate se jugará un tiempo extra de 5´ y de persistir el empate será a tiros libres.

Reglas: Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

Medios: Vallitas, silbato y balón de fútbol.

Actividad No.3- Pelota a Mano.

Objetivo: Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes posible en dicha actividad físico-recreativa.

Desarrollo: Juegan 2 equipos, uno a la ofensiva y otro a la defensiva con dos bases, delimitando el terreno al ancho de la calle.

Reglas: Gana el equipo que primero haga 5 carreras, el foul lo delimitan las bases, jugarán 5 participantes por equipo, eliminación sencilla y se jugará con un árbitro.

Medios: Pelota de goma y silbato.

Actividad No. 4- Campeonato de Voleibol.

Desarrollo: El juego se realizará con cuatro integrantes por cada equipo, eliminación sencilla, (3) set a 11 tantos.

Regla: Se jugará a 15 minutos el set, la net (o cordel) estará a una altura de 1.50 m, el terreno será al ancho de la calle y el juego comienza y termina al sonido del silbato.

Medios: Net o cordel, balón de voleibol y silbato.

Actividad No.5- Gimnasia Musical Aerobia.

Desarrollo: La actividad se desarrollará en la cancha del IPE, la música que se utilizará será de la preferencia de los adolescentes, se propiciará un ambiente sano y de familiarización para aquellos que no sepan bailar puedan incorporarse a estas actividades sin ningún tipo de prejuicios, su duración no excederá los 30 minutos, su frecuencia será semanal.

Medios: Equipo de música y pañuelos.

Actividad No. 6- Plan de la Calle. (Para los niños que acompañen a los adolescentes o deseen participar)

- **Pintura sobre asfalto.**

Cada niño realizará una pintura (libre elección) sobre el suelo con tizas de colores o carbón.

- **Habilidades con trompos.**

Cada niño realizará con su trompo cuantas habilidades sea capaz de lograr (pasarlos por el curricán, lanzarlo al aire y cogerlo girando en su mano, etc.)

- **Tesoro escondido.**

Se esconderá una tarjeta con pequeña con un texto, quien la encuentre se le premiará con libros de texto cuentos, lápices de colores, goma, regla, libreta, etc. (lo que nos pueda facilitar educación)

- **Cuatro esquinas.**

Se une una cuerda larga y gruesa por los extremos, se colocan a una distancia prudencial una bandera (4 esquinas), cada niño tira de la cuerda para alcanzar su bandera, quien la logre alcanzar será el ganador.

Actividad No. 7- Torneos de dominó.

Nombre: Ficha de Oro.

Desarrollo: La actividad se celebrará con una frecuencia mensual en el horario de la mañana con una duración de no más de 4 horas, se utilizará el sistema de eliminación sencilla, toda la actividad la dirigirán los profesores del INDER, estos servirán a la vez de árbitros para hacer valer las reglas del juego e irán llevando los resultados de los partidos, estos jugarán a 150 tantos y la salida será rotativa, con el propósito de introducir algunas reglas internacionales.

Regla: El que haga fraude pierde y gana la pareja contraria, se jugará a 150 puntos con 10 fichas, la salida rotativa, la apertura del partido la hará el que tenga la mayor.

Medios: 4 Mesas, 16 Sillas y 4 juegos de dominó.

Actividad No.8- Actividades Socio Culturales.

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.9- Ciclismo Popular.

Nombre: El Último Gana.

Objetivo: Lograr la participación de la mayor cantidad de adolescentes en dicha actividad físico-recreativa.

Desarrollo: Competirán todos los ciclistas deseen, sin distinción de sexo ni edad, a una distancia de 100 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, saldrán todos juntos de la línea de arrancada (los que quepan en la calle de contén a contén) y el último en llegar será el ganador.

Reglas: No se permite el apoyo del pie en el piso ni en las gomas, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos del timón de la bicicleta ni los pies de los pedales para ninguna maniobra y la competencia comienza con la señal del silbato.

Medios: Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Actividad No. 10- Programa A Jugar.

Objetivo: Lograr el incremento de las actividades de participación masiva en nuestra comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades de forma sistemática.

1^{er} juego

Nombre: El mareo.

Desarrollo: Compiten 10 niños por cada equipo, el juego consiste en que todos los niños deben girar alrededor de cada obstáculos situados en línea recta desde la salida hasta la meta en el terreno, ganado el equipo que primero termine.

Reglas: Los niños no deben seguir recto al pasar por los obstáculos, comienza y termina con el sonido del silbato, los niños deben hacer el cambio con un batón o con una palmada.

Medios: obstáculos y silbato.

2^{do} juego

Nombre: Conducción del balón. (Drible)

Desarrollo: Este juego consiste en la conducción del balón en sisa a traves de los obstáculos del terreno.

Reglas: No se debe desplazar el niño sin driblear el balón, cuando se escapa el balón se comienza desde el mismo lugar donde lo perdió, comienza el juego y termina con el sonido del silbato.

Medios: Balón, silbato y obstáculos.

3^{er} juego

Nombre: Carrera en sacos.

Desarrollo: Cada equipo constará con un saco en el que se desplazará cada niño por el terreno en línea recta a una distancia prudencial (Ida y Vuelta.)

Reglas: Cada cambio se realizará en la línea de partida, ganado el primer equipo que todos los participantes hayan vencido la prueba.

Medios: Sacos y silbato.

4^{to} Juego

Nombre: El Túnel.

Desarrollo: Cada equipo con un balón se colocará con las piernas en abiertas, uno detrás de otro, pasarán el balón por debajo de los pies hasta el último competidor que se

incorporará al principio de la fila y repetirá la acción hasta que todos hallan pasado por la primera posición de la fila.

Reglas: Los competidores no deben salirse de la fila, gana el equipo que primero pasen todos los competidores por la primera posición de la fila, y el primero vuelva a su posición inicial.

Medios: Balones y silbato.

5^{to} juego

Nombre: Ensalada Olímpica

Desarrollo: Este juego se realizará con la combinación de los ejecutados anteriormente, ósea El mareo, Conducción del balón y Carrera en sacos.

Medios: Los ya utilizados en los juegos anteriores.

6^{to} Juego (Si Hace Falta) por haber empate entre dos o más equipos.

Nombre: Carrera de velocidad

Desarrollo: Se realizará la carrera en un terreno limpio sin obstáculo alguno, a una distancia de 30 m.

Reglas: Los competidores no deben salir hasta tanto no haya llegado el compañero para el relevo, el cambio se realizará dando la vuelta por detrás de su equipo, gana el equipo que primero pasen todos los competidores por la primera posición, repitiendo el #1 la prueba para quedar el equipo tal y como comenzó.

Medios: Banderas, batón y silbato.

Actividad No. 11- Baloncesto “3 Contra 3”

Nombre: Baloncesto 3 contra 3

Desarrollo: Se juega con las reglas del baloncesto pero 2 tiempos de 5 minutos cada uno y en un solo aro.

Reglas: El juego comienza y termina con el sonido del silbato, se desarrollará el juego en la mitad del terreno, eliminación sencilla.

Medios: Balón, silbato y aro.

Actividad No.12- Juegos Tradicionales.

Nombres: Trompo, chinatas, Quimbumbia, Suiza.

Desarrollo: Estos juegos se desarrollarán en un área delimitada para cada uno de ellos donde el espacio será en correspondencia con el tipo de juego.

Reglas: Se ejecutarán de forma recreativa, donde no existirán ganadores ni perdedores, participarán niños y jóvenes en correspondencia con la cantidad de medios que dispongan.

Medios: Propios.

Actividad No.13- Tracción de la sogá.

Desarrollo: Participan 2 equipos de 10 participantes cada uno, con el fin de pasar por encima de la marca que está situada en el suelo al equipo contrario y este será el perdedor.

Reglas: No comenzar el juego hasta el sonido del silbato, en caso que los participantes sean de ambos sexos deben tener la misma cantidad de hembras y varones por cada equipo, una vez pasada la marca situada en el suelo ese equipo se declara perdedor.

Medios: Soga y silbato.

Actividad No.14- Juegos Pre-deportivos.

Nombre: Voleibol, Fútbol, Beisbol, etc.

Desarrollo: Estas actividades se desarrollarán con los medios de los propios participantes al ser los deportes que mayormente practican espontáneamente, por lo que apoyándonos en los protagonistas de este movimiento deportivo en la circunscripción #160 y estimulando su protagonismo es fácil de lograr.

Reglas: Las que siempre ellos han utilizado.

Medios: Balones de Voleibol y Fútbol, así como una net y silbato.

Indicaciones Organizativas Generales.

- Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.
- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico- recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo del combinado Deportivo y de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores.
- Cada actividad a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

- Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

En la medida que se logre implementar esta propuesta de actividades, los adolescentes entre 12 y 15 años de la circunscripción # 160, podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que les proporcionen estilos de vida más sanos.

Control y Evaluación.

El control del programa se realiza (mensualmente), los controles de las actividades se hacen de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como indicio la observación diaria y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de estas actividades.

3.2- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas.

Valoración teórica por criterio de especialistas.

Se consultó a 5 especialistas vinculados a la actividad, con una experiencia que oscila entre especialistas 20-35 años de experiencia. (Anexo 11).

El 100% de convergen en la aprobación del programa de actividades físicas recreativas propuesto, reconociendo la pertinencia y variedad de las actividades que lo conforman, resaltando, además la adaptabilidad de su diseño a las condiciones reales, al prescindir de pocos recursos.

Valoración de la aplicación.

La implementación del programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes de la localidad.

Como se puede apreciar en la (tabla 6), se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 6 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festival Recreativo. (2) Festival Juegos Tradic. Torn. Dep. Pop. Torn. Relámpago Juego. De Mesa	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien ($p= 0,0007$) y Mal ($p= 0,0016$), en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la (Tabla 7.)

Tabla No.7 - Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	1 / 5 %	12 / 60 %	0,0007	Altament. Significat.
	De Regular	10/ 50 %	8 / 40 %	0,5288	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altament. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas propuesto.

Se realizó una encuesta a los 21 adolescentes de la circunscripción para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del programa de actividades físico-

recreativas que se han venido realizando en la comunidad, con el objetivo de contribuir a ocupar su tiempo libre, arrojó en la pregunta número (1) nivel de percepción de algún cambio en las ofertas de actividades físico-recreativas de la circunscripción, de los cuales 17 dijeron que **SI** para un 80.9 % y 4 dijeron que no para un 19 %, la pregunta (2) si conocen las nuevas actividades que se ofertan 11 dijeron que **SI** para un 52.3 %, y 9 dijeron que **NO** para un 42.8 % (lo que refleja que las actividades son poco conocidas), en la (3) se pregunta si estos han participado en las actividades, 20 plantean que **SI** par un 95.2 %, 1 planteo que **NO** para 4.7 %. La (4) estas actividades han sido de su agrado, de los 21 encuestados respondieron que **todas** 18 para un 85.7 %, **algunas** 3 para un 14.2 %, y **ninguna** 0. La (5) las actividades que más le han gustado: Campeonato de Voleibol, Fútbol Vallita, Pelota a Mano, y el Torneo de dominó por su parte las que menos le han gustado la Gimnasia Musical Aerobia, A Jugar y Baloncesto. En cuanto al criterio sobre el programa de actividades físico-recreativas que debemos hacer para perfeccionarlo (pregunta # 6), éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 3:00 pasado meridiano y que no existen locales ni medios idóneos para su realización. (Anexo No. 6)

Tabla No.8 - Encuesta # 2. - Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Pregunta #	Si		No
1 Percepción de cambios.	17 para un 80.9 %		4 para un 19.0 %
2 Conocen las actividades.	11 para un 52.3 %		9 para un 42.8 %
3 Han participado.	20 para un 95.2 %		1 para un 4.7 %
4 Son de su agrado.	Todas 18 (85.7 %)	Algunas 3 (14.2 %)	Ninguna 0
5 Gustos y preferencias.	Más (juegos Predeportivos)		Menos (G. Aerobia, Balónc.)
6 Opinión del programa.	Realizarlo por la tarde.		Locales y medios idóneos.

CONCLUSIONES:

1. Se realizó un profundo estudio de los antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre en los adolescentes a través de actividades físico-recreativas, donde se pudo precisar su importancia en la enseñanza y la educación, para formar cualidades positivas en la personalidad de los adolescentes de 12 y 15 años de edad según sus necesidades psicosociales, físicas y recreativas desde la comunidad, constatándose la gran connotación de las actividades físico recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este sector de la población.
2. De manera general, el diagnóstico del estado actual, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación, nos permitió conocer de la situación social de la circunscripción # 160, del consejo popular “Hermanos Barcón” saliendo a la luz la insatisfacción recreativa de la población, dada fundamentalmente por una insuficiente oferta de actividades físico-recreativas, y las que se hacen no responde enteramente a sus necesidades y preferencias que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
3. Se elaboró un programa de actividades Físico-recreativas partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar, que pudiera aplicarse en el resto de las circunscripciones del consejo popular teniéndose en cuenta sus características, gustos y preferencias.
4. La valoración de criterios de especialistas y la encuesta realizada a los adolescentes nos permitió comprobar que el programa de Actividades Físico-recreativas propuesto es el resultado del análisis del basamento teórico y en consecuencia su contribución a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes dando respuesta al problema de la investigación, apreciándose la objetividad y utilidad del Programa propuesto, en el incremento de los niveles de participación de los adolescentes en dichas actividades.

RECOMENDACIONES:

- 1- Promover este tipo de investigación a las demás circunscripciones del consejo popular “Hermanos Barcón” profundizando en estudios y propuestas de este tipo, en aras del perfeccionamiento constante de la oferta de actividades físico-recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales, propiciando un mejor empleo del tiempo libre, en función del mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo social.
- 2- Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas en la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
- 3- Lograr un seguimiento sistemático a sus actividades y consideraciones metodológicas, incorporando a la familia y otros elementos educativos necesarios para verificar su efectividad y los ajustes precisos en su constante perfeccionamiento.
- 4- Atender a los requerimientos organizativos metodológicos del programa de actividades físico-recreativas que se propone, para lograr una verdadera masificación del deporte para todos y una adecuada ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 160, del consejo popular “Hermanos Barcón”.
- 5- Perfeccionar en la medida que avance la aplicación del programa las actividades ofertadas e implementar otras ofertas de aceptación, con el fin de incorporar a un gran número de participantes, contribuyendo a una mejor ocupación del tiempo libre de otros sectores de la población.

BIBLIOGRAFÍA

- 1-Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su escuela. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 2-Arias Herrera, Humberto. (1995) La Comunidad y su estudio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 3-Alvaré, E. L (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- 4-Alvaré, E. L (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- 5-Alonse T. J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención. España: Universidad Autónoma de Madrid:
- 6-Asanuk, L. (2005). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- 7-Barriéntos, J. G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- 8-Bernardo Calderón, E. (1987) Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. La Habana: CISP. 25 p
- 9- Bestuzhev-lada, L. (1981) Pronosticación del modo de vida en la sociedad socialista desarrollada En: El Hombre y los valores espirituales en el socialismo. Moscú: Editorial Progreso
- 10-Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008
- 11-Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004.Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
- 12-Boullon, R. (1983) Las Actividades turísticas y recreacionales. México: Editorial Trillas.
- 13-Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires: Editorial Gráfica Omeba.
- 14-Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona: Paidotribo

- 15-Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo. España: INDER. Publicaciones. (pp. 7-19)
- 16-Calció, E. (1975). El Concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo.
- 17-Castro, Fidel. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
- 18-Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma (La Habana), 15 de febrero,
- 19-Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. México: Ed. Mugía y Hnos.
- 20-Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. La Habana: Editorial Política.
- 21-Colegio Nacional de Educación (1990). Programación recreativa II. Antología. México: Conalex.
- 22-Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Madrid: Gymnos Editorial. Colegio Nacional de Educación, Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
- 23-CD de la maestría. (2002)
- 24-Daltel, W. (1976). Juegos recreativos Berlín: Editorial Tribone.1976-136p
- 25-Danfor, H. (1966). Programas de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Ed. Gráfica Omeba.
- 26-Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana: Editorial Deportes
- 27-Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. La Habana: Editorial Félix Varela.
- 28-Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
- 29-Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En: J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
- 30-Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. En: Carlos Marx, Federico Engel y V. L. Lenin, Selección de textos. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216

- 31-Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes (Costa Rica) (7) 4. Pág.131.
- 32-Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. Revista digital Educación Física y Deportes. (España)
- 33-Fulleda Bandera, P y Col. (2002).Recreación comunitaria. La Habana: Dirección Nacional de Recreación.
- 34-García C, Julia () Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación de los consejos populares.
- 35-García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. En: investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana: Editorial Orbe, La Habana.
- 36-García Montes, M. E. (1996). Programación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
- 37-González González, Gil Ramón y González Fdez.-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
- 38-González, Nidia (1999) Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. CIE Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana. 42
- 39-González González, Martín () Desarrollo comunitario sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
- 40- González Rey, Fernando (1995) Comunicación, personalidad y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 45 p.
- 41-Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- 42-Guerrero S. (199?). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
- 43-Hart Dávalos, Armando. (1996) La Extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.

- 44-Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
- 45-Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas: En: Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
- 46-INDER (2010). Resolución N° 45/2010. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Cuba. 30 julio del 2010.
- 47-INDER. (2004). Manual metodológico: programa nacional de recreación física. Dirección Nacional de Recreación. La Habana.
- 48-ISCF Manuel Fajardo (1997). Construcción rústica para instalaciones deportivas. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". 38p
- 49-"Jean Piaget" (Microsoft Student 2008)
- 43-Lares, A, (1968) Recreación del tiempo libre. Venezuela: Departamento de Extensión Cultural, División de Recreación
- 44-Manuel Vigo (1999). Programación de la recreación .Argentina
- 45-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
- 46-Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas. En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- 47-Martínez, G. M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas
- 48-Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis. La Habana; Editorial de Ciencias Sociales.
- 49-Martínez Sánchez, A. (2009). Programa 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.

- 50-Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al estudio de la recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- 51-Mesa, G. (1997) La Recreación dirigida como proceso educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona. España.
- 52-Mesa, G. (2000) La Formación profesional en recreación: ¿un sueño o una necesidad indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
- 53-Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. En: Educación Física y Deportes. Revista Digital (23).
- 54-Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
- 55-Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. México: Ed. Trillas.
- 56-Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación: fundamentos teórico-metodológicos. La Habana: Editorial Deportes
- 57-Pérez, Sánchez, Aldo (2003) Fundamento teórico metodológicos capitula I, La Habana: Editorial José Martí.
- 58-Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 59-Piaget, Jean. (1995) El Juicio moral en el niño. México: ED: Roca.
- 60-Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
- 61-Rebell, G. (1995). El Lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- 62-Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
- 63-Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- 64-Rodríguez, E. (1982). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- 65-Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

- 66-Santana, Onelia (1980) Estudio sobre el empleo del tiempo libre de la población urbana de Cuba: Informe de Investigación. La Habana: ICIODI, 60 p.
- 67-Suárez, E. L. (1997) Recreación un fenómeno sociocultural. Ciudad de La Habana: México, D.F
- 68-Tomaza, R, M, G. (1998) Sociología del tiempo libre y el consumo de la población. Ciudad de La Habana: Poligráfico Alfredo López
- 69-Valdez, Y. () El Tiempo libre y la participación de la cultura física de la población cubana. La Habana.
- 70-Varios (1997) Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
- 71-Vasallo, N. e Ibarra, M. (2000). Selección de lecturas sobre psicología social y comunitaria. Curso de formación de Trabajadores Sociales. Ciudad de La Habana.
- 72-Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
- 73-Vigotsky, L. S. (1979) El Desarrollo de los procesos psíquicos superiores. - Barcelona: Editorial Critica.
- 74-Violich, F. (1989) Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. Ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología
- 75-Waichman, P. (1997). Tiempo libre y recreación. Un enfoque pedagógico.
- 76-Weber, (1969). Www. Monografías. com Funlibre

Anexo 2 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes (12- 15 años de edad), en la Circunscripción # 160 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M)

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad (organización)			
4.	Aceptación.			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Condiciones del Lugar.	Características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad a los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes.	Se encuentra en mal estado, no ofrece seguridad a los participantes.
b) Participación.	Participan más del 60% de los adolescentes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los adolescentes, predominando los pasivos.	Menos del 50% de los adolescentes, predominando los pasivos.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización, desarrollándose según lo planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos, aunque se cumple la actividad.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Aceptación de los participantes.	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado (poca participación).

ANEXO. 3- Entrevista a Factores Involucrados.

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción #160 del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Sexo M: ____ **F:** ____

Cargo que ocupa: _____

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

Si ____ **No** ____ **A veces** ____

2. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades físico-recreativas en la comunidad?

Semanal ____ **Mensual** ____ **Semestral** ____ **Anual** ____ **Ocasional** ____

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

Deportivas ____

Recreativas ____

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

Si ____ **No** ____

5. ¿Cuáles son las causas que usted considera frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de su circunscripción o CDR?

El desinterés ____

Poca popularidad ____

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físico-recreativas?

Características de los adolescentes ____

Nivel de Demanda ____

Horario para su realización ____

Interacción de estas ____

¿Participa usted en las actividades programadas en su circunscripción o CDR?

SI ____

NO ____

A Veces ____

ANEXO. 4- Encuesta a los adolescentes.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los adolescentes (12- 15 años) de la circunscripción #160, acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Edad_____

Sexo: M___ F___

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

1- Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir_____

Practicar deportes_____

Leer_____

Ver TV._____

Oír música_____

Visitar amigos_____

2- ¿Te gusta practicar deportes?

Si_____

No_____

Más o menos_____

¿Qué deporte prefieres practicar?

3-Practicas actividades deportivas

Todos los días_____

A veces_____

Los fines de semana_____

Nunca_____

4- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo_____

Pocas veces_____

Nunca_____

Estás conforme con esto

si_____

no_____

5- ¿Considera usted importante proponer actividades físico-recreativas para aprovechar racionalmente el tiempo libre? ¿Por qué?

Si_____

No_____

6- ¿Te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas que se realizan en tu comunidad?

Si_____

No_____

7- Relacione las actividades físico recreativas que más prefieres realizar, de forma organizada en tu tiempo libre.

ANEXO 5- Criterio de Especialistas.

“Datos Generales.”

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada:

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

ANEXO 6- Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando en el Consejo Popular en el cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor empleo del tiempo libre en la circunscripción donde convive.

Sí ___ No ___

2. ¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí ___ No ___

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ___ No ___

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

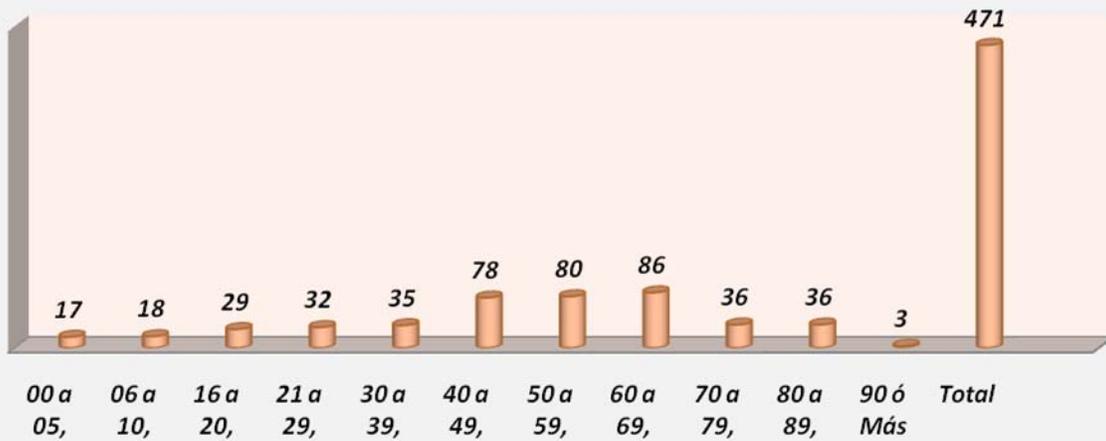
Más Gustadas

Menos Gustadas

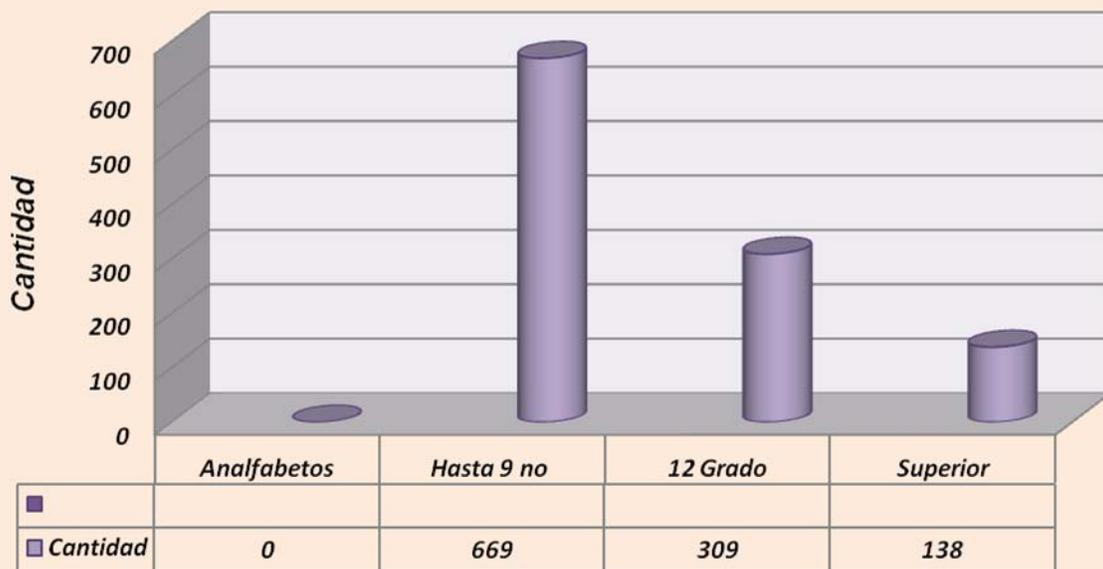
6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.

ANEXO 7- Pirámide de Edades de la Circunscripción No.160.

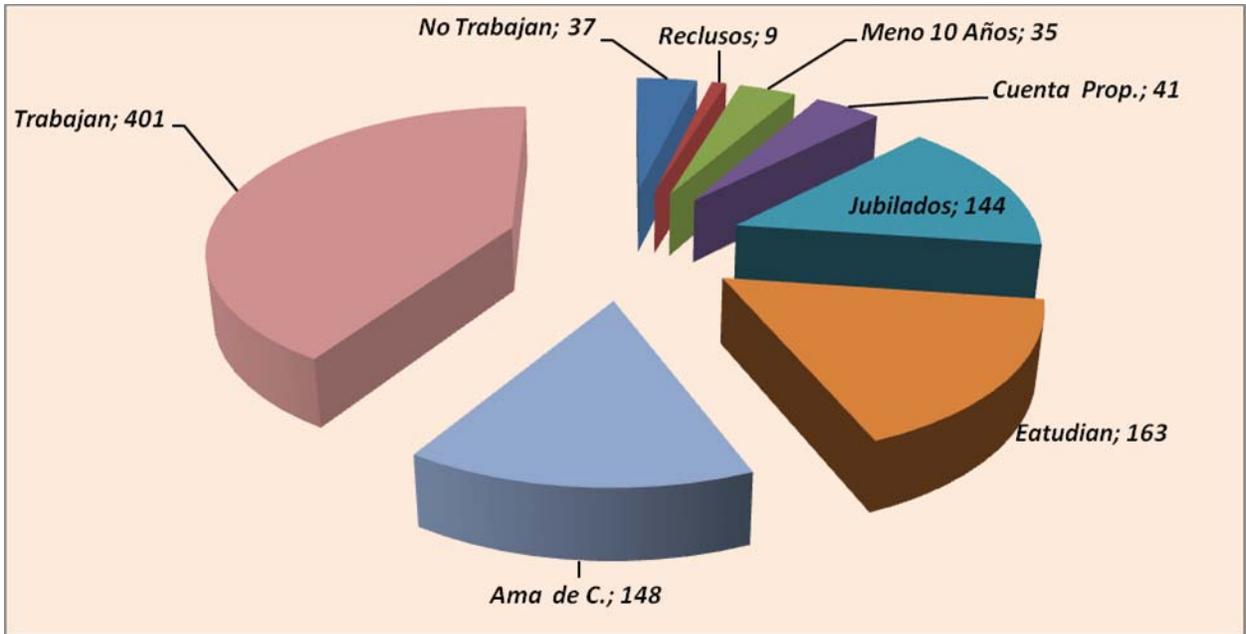
■ Cantidad.



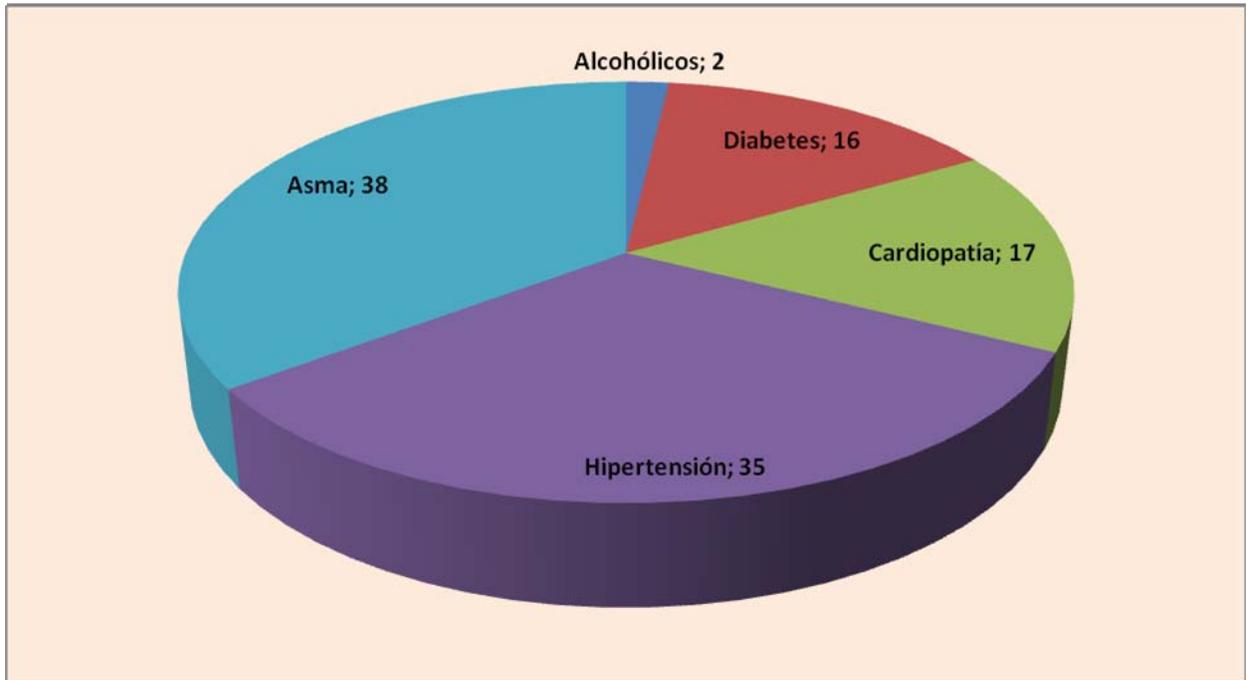
ANEXO 8- Pirámide Cultural de la Circunscripción No.160.



ANEXO 9- Pirámide Ocupacional de la Circunscripción No.160.



ANEXO 10- Pirámide de Salud de la Circunscripción No.160.



Anexo 11- Datos de los Especialistas Consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
Lic. Osvaldo Lazo González	39	Met. Prov. de Recreación.
Lic. Esteban Camejo Ordaz.	32	Met. Prov. de Recreación.
DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF "Nancy Uranga Romagoza"
Lic. Carlos Pérez LLanes.	34	Jefe de departamento de Recreación del ISCF Manuel Fajardo
Jesús O Pelier López	35	Met. Mpal. de Recreación