



**UNIVERSIDAD DE HOLGUÍN
FACULTAD CULTURA FÍSICA**

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA**

**Título: Actividades recreativas para la ocupación
del tiempo libre de los adolescentes en
Guardalavaca**

AUTORA: Damaris González García

TUTOR: MSc. Norma Leyva Rodríguez

CONSULTANTE: MSc. Mauro Rodríguez González

PENSAMIENTO



“(...)ningún país en el mundo puede desarrollar tanta recreación sana como Cuba y a través de esta elevar la calidad de vida y la cultura general integral de nuestra población porque hay quienes, han mezclado la recreación hasta con la política” Castro Fidel , 2002.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que de una u otra forma me apoyaron para que yo pudiera realizar este trabajo. Gracias a mis padres que siempre estuvieron ayudándome para que lograra ser licenciada y terminar todos mis estudios, a mis amigos, mis profesores que me enseñaron con mucha paciencia y dedicación, a mi consultante el MsC. Mauro Rodríguez González quien estuvo siempre a mi lado durante la preparación de la tesis, a mi tutora Norma Leyva Rodríguez y ante todo a nuestro querido y glorioso Fidel Castro Ruz, gracias por permitir prepararnos y estudiar y ser ejemplo de nuestra Revolución.

DEDICATORIA

Les dedico este título a mis padres y a mi hermana que siempre han estado a mi lado en cada momento de mi vida principalmente en los estudios. También quiero dedicárselo a mi familia en general, que al pensar en ellos me hizo fortalecerme y decidirme a salir adelante. A todos y cada uno de los que me ayudaron y apoyaron especialmente al MSc. Mauro Rodríguez González y a mi tutora MSc. Norma Leyva Rodríguez, gracias.

RESUMEN

Con el presente trabajo se satisface una necesidad recreativa inminente para los adolescentes en Guardalavaca, ya que a través del mismo se diagnosticaron los intereses y necesidades recreativas de los adolescentes, así como el uso correcto y racional del tiempo libre en la población objeto de investigación incidiendo en la formación integral de estos. En la realización de este trabajo se utilizaron los métodos teóricos y empíricos, como la encuesta, la observación participativa y la entrevista a directivos y docentes, como método estadístico la frecuencia relativa. Durante el período investigativo se desarrollaron actividades de juegos pasivos, festivales deportivos recreativos en sus diferentes variantes y encuentros deportivos, caminata, ciclo turismo entre otras, a través de una valoración de la efectividad de las actividades recreativas observamos que hay un incremento en la participación de los adolescentes atendiendo a los gustos y preferencias, también se desarrollaron los valores y se incrementó el conocimiento histórico de la localidad, confirmando que las actividades fueron efectivas

SUMMARY

With the present work an imminent recreational necessity is satisfied for the adolescents in Guardalavaca, since through the same one the interests and the adolescents' recreational necessities were diagnosed, as well as the correct and rational use of the free time in the population investigation object impacting in the integral formation of these. In the realization of this work the theoretical and empiric methods were used, as the survey, the observation participative and the interview to directive and educational, as statistical method the relative frequency. During the investigative period activities of passive games were developed, recreational sport festivals in their different variants and sport encounters, walk, cycle tourism among other, through a valuation of the effectiveness of the recreational activities observes that there is an increment in the participation of the adolescents assisting to the likes and preferences, the values were also developed and you increment the historical knowledge of the town, confirming that the activities were effective

INDICE

Contenido	Páginas
Introducción	1
Capítulo I: Marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades físico recreativas vinculadas a los adolescentes	7
1.1 - Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes	8
1.2- Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación	10
1.3 Características psicológicas de los adolescentes que se deben tener en cuenta para el desarrollo de actividades físico recreativas	15
Capítulo # II: Las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes.	18
2.1 - Caracterización de la comunidad.	18
2.2 -Descripción de las actividades recreativas.	24
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Bibliografía	37
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) se funda el 23 de Febrero de 1961 con el objetivo de dirigir, coordinar y masificar las actividades deportivas, físicas y recreativas para toda la población cubana.

Una de las prioridades fue la construcción de escuelas de profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar a las diferentes esferas de la sociedad, unidas a los Consejos Voluntarios Deportivos (CVD) y activistas, antecedentes de los actuales Combinados Deportivos, ubicados en cada uno de los Consejos Populares.

Las actividades recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez más una forma mejor organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades y tiempo disponible.

La Recreación busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego; además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programa de la Revolución.

Entre las misiones de los profesores de recreación teniendo en cuenta los aportes hechos por Miranda y Camerino (1996) y de Miguel (1995), se encuentran:

- Propiciar actividades de recreación a los usuarios.
- Promover las relaciones interpersonales (internas y externas) posibilitando el desarrollo de las personas como integrantes del grupo.
- Presentar de modo positivo y entusiasta diversas opciones recreativas para diferentes individuos, grupos y colectivos multitudinarios adaptándolos a diversos escenarios.
- Cubrir necesidades de los colectivos ciudadanos, potenciando la participación y desarrollo de programas libremente elegidos.
- Crear actividades de cooperación, intercambios culturales, comunicación y disponibilidad para actuar conjuntamente con los demás.
- Facilitar los medios conociendo la realidad con sus limitaciones condicionales, posibilidades y recursos para que él aporte las respuestas o acciones que ayuden a solucionar los problemas existentes, motivando realizar sus propios proyectos, auto estimulando al grupo.

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

De lo anterior podemos plantear que hay una estrecha relación entre recreación y tiempo libre basándonos en los planteamientos de I. Pérez (2004) refiere que: **“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”.

La escuela, como exponen Puig y Trilla (1985), incluso en su actividad curricular, podría tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo. En esta línea López Andrada (1982) considera que la educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

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

Como se venía observando y tal como expone, Gallardo (1994) "...sin temor a equivocarnos, se puede decir que en estos momentos se está en un período de transición, hacia la búsqueda de una nueva civilización en la que el ocio domine al trabajo". Es por ello que se hace urgente considerar, como una meta educativa, el uso racional del ocio, este debe ser algo que preocupe y en algunas medidas, también ocupe a todo el profesorado de modo que lo sienta como una verdadera necesidad que debe impregnar y hasta propagar.

La educación del ocio y el tiempo libre, no solo como tema de debate, sino singularmente como preocupación educativa merece una atención creciente, tal y como

expresa Martínez (1995). "Tanta y de tal magnitud que pueda considerarse como un auténtico deber social".

Por todo lo antes expuesto se hace necesario realizar la investigación en la comunidad correspondiente a la circunscripción # 112 de Guardalavaca del municipio Banes comenzando con la aplicación de un diagnóstico a la muestra conformada por adolescentes y que reveló que existen las siguientes insuficiencias:

1. Insuficiente desarrollo de actividades recreativas para que los adolescentes empleen el tiempo libre.
2. Insuficiente divulgación de las actividades que son realizadas por los promotores recreativos en la comunidad.
3. Deficiente vinculación e integración de los factores comunitarios en función de las actividades recreativas. .
4. Deficiente infraestructura cultural y deportiva.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se plantea el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes?

Objetivo:

Aplicar actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes.

Para darle cumplimiento a este objetivo presentamos las siguientes:

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuál es el marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades físico recreativas vinculadas a los adolescentes?

2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes?
3. ¿Cuáles son las actividades recreativas más adecuadas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes?
4. ¿Cómo valorar el nivel de efectividad de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes?

Tareas Científicas:

1. Fundamentar el marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades físico recreativas vinculadas a los adolescentes.
2. Caracterizar el estado actual de la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes.
3. Aplicar actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes.
4. Valorar la efectividad de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes.

Métodos y procedimientos:

Métodos de nivel teóricos

Método análisis de fuentes: Este método se utiliza en la búsqueda de los antecedentes que permiten argumentar el empleo del tiempo libre en adolescentes. De igual manera a través de este método se conocen los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes.

Método del análisis – síntesis: durante toda la investigación se utiliza este método: se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permiten sintetizar los aspectos esenciales y necesarios de los adolescentes.

Método de inducción – deducción: en los diferentes análisis fenomenológicos a los cuales se somete la estrategia recreativa y determina su efectividad en el empleo del tiempo libre en los adolescentes seleccionados para esta investigación.

Métodos del nivel empírico

Observación participativa: se desarrolla sistemáticamente por parte de la investigadora, en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada, los datos se registran en una guía de observación participativa.

Encuesta: se realizó una encuesta inicial y una encuesta final a la muestra escogida, con el objetivo de conocer cómo se comporta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción #112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes y sus necesidades y preferencias en relación a las actividades recreativas.

Entrevista: se realizó al Presidente del Consejo Popular, Subdirector de Cultura Física y Recreación del combinado deportivo Leída Ricardo Rojas, a jefes de cátedras y profesores de recreación con el objetivo de conocer las ofertas y planificaciones de actividades

recreativas para lograr la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción #112 del consejo popular Guardalavaca del municipio de Banes.

Encuesta de presupuesto de tiempo libre: a través del auto - registro de actividades se recoge el informe de vida cotidiana de los adolescentes investigados, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas.

Métodos y procedimientos Matemáticos – Estadísticos

Cálculo porcentual: se utiliza para realizar el análisis cualitativo de las diferentes técnicas que se aplicaron en el transcurso de la investigación.

Población y muestra:

La investigación se realiza en la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes con una población de 42 adolescentes de los cuales se toma una muestra intencional de 20, a partir de los siguientes criterios de inclusión, de ellos 8 del sexo femenino y 12 del sexo masculino.

Criterios de inclusión

- Que estén interesados en realizar actividades recreativas.
- Tener el consentimiento de la familia.

DESARROLLO

Capítulo # 1: Marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades físico recreativas vinculadas a los adolescentes

En este capítulo se hace referencia a las características de las actividades recreativas, a los conceptos de recreación, recreación física y tiempo libre emitidos por varios autores y a las características de los adolescentes, que constituyen la población sobre la que se influye.

1.1 - Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes

Pérez (2010), plantea que la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible, esta facilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.

La recreación es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura, todo el mundo puede participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, responde a las motivaciones individuales.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, durante las prácticas recreativas no se descartan el aprendizaje bien de habilidades técnicas. Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal. Se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

La recreación se realiza libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva. Se practica desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana, en un clima que predomina el entusiasmo, contribuye un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro. Despierta la autonomía de los participantes, en la decisión

de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

Para el desarrollar la recreación física con los adolescentes se tienen en cuenta las siguientes ideas básicas:

La recreación física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, al promover la amplia intervención de todos, con independencia de edad, sexo, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio.

La recreación física propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental, a partir de experiencias positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

La recreación física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto-condicionados, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

La recreación física tiene como soporte material el medioambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, urbano o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante

y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Las ideas básicas expuestas anteriormente son esenciales para la planificación y aplicación de actividades físicas recreativas en los adolescentes.

1.2- Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación

Diversos autores proporcionan su criterio acerca del concepto de recreación, Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés que se dedica a los estudios del tiempo libre señala: "Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares".

Pérez A. refiere además que: "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 y artística -cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción"

Pérez A. (1997) "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su creación comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden en última instancia, a su plenitud y felicidad. "

Recreación física: campo de la recreación como también lo son la Recreación artístico-literaria y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás) que

transita por la práctica de actividades lúdico - recreativas, de deportes recreativas y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

El buen uso del tiempo libre es un problema que debe ser abordado desde una perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Por ello se debe ir con pasos firmes y seguro hacia una racionalización del tiempo libre en las comunidades, en el que se viva de manera más positiva para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad.

El tiempo libre y la recreación constituyen necesidades esenciales para el hombre, es por ello que la recuperación y valoración de los tiempos, accesos, espacios y actividades del ocio, son fundamentales para el crecimiento individual y comunitario.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio - económico que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra la opción de libre elección de las actividades del tiempo libre.

La recreación es un conjunto de actividades que evoluciona con el Ocio y que necesita un tiempo para desarrollarse, Carlos Marx, citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:..."el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

Munne (1980) considera como tiempo libre a “el tiempo de creación, el desarrollo de la personalidad, participación social e innovadora. La creación liberadora, creación liberada, la contemplación como parte de la creación activa y pasiva”.

El Dr. Ramos Rodríguez A. (2002) refiere 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.

B. Grushin, citado por Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2002) afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Las actividades recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales.

Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

Hernández A.,(2002) en su artículo “Educación para el ocio y el tiempo libre”, publicado en Internet, refiere que el tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, que tiene una capacidad virtual, es el tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Se coincide en algunos aspectos planteados por el autor; pero en muchas ocasiones se ocupa el tiempo libre en la realización de tareas con fines productivos, como son aquellas que se realizan en beneficio de las comunidades. Una definición interesante de tiempo libre nos la brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin (1988) quien afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora (1993) y Maritza García (1993) definen teóricamente el tiempo libre como:

Dumazedier, J, señala que la característica fundamental del tiempo libre es que son aquellas actividades que ejercemos sin ataduras a las mismas; lo que equivale a decir que puedo desecharlas en el momento que desee y como segunda característica diríamos que es el tiempo no productivo.

Afirma el citado autor que el tiempo libre cumple tres funciones:

El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.

La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía. El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a limitaciones laborales.

Para Dumazedier, el ocio es tratado como un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado

de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

Haberse liberado de sus obligaciones “sociales, profesionales y familiares, es relativo, hay personas que sienten placer con dichas obligaciones; en el caso de las familiares, muchas de estas son placenteras, como por ejemplo, jugar con los hijos, que en cierta medida es necesario para la educación de la personalidad, además existen muchas profesiones que los individuos las disfrutan, son obligatorias pero recreativas para él y ocupan su tiempo libre.

El tiempo libre es más bien aquel conjunto de periodos del tiempo de la vida social en los que el individuo queda libre de la producción de valor, y se coloca en el terreno de la producción -reproducción social de su existencia.

Después del análisis de los argumentos dados por diferentes autores, surge la interrogante, ¿es importante para el hombre desarrollar capacidades creativas en su tiempo libre?, la respuesta es positiva, en la creatividad existen las posibilidades de cambio, libertad de elección, la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente.

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

transmitir de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la conducta de los individuos en la sociedad. La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida, establecen una relación entre la salud y la utilización adecuada del tiempo libre.

1.3 Características psicológicas de los adolescentes que se deben tener en cuenta para el desarrollo de actividades físico recreativas

Desde el punto de vista psíquico en la adolescencia la actividad principal cambia, ya no la constituye el estudio, sino la relación con los demás, las amistades, las relaciones íntimas, esto no quiere decir que el estudio no sigue siendo una actividad importante. El grupo de relación es fundamental en esta etapa de la vida, La esfera afectiva motivacional adquiere un papel rector y se complementa con la cognoscitiva. Hay una búsqueda y lucha constante por su identidad e independencia personal. Permite que en estas edades se tengan criterios propios, juicios y valoraciones sobre la realidad, que las rodea y a la vez, matizara todo vínculo relacional con el mundo de los adultos. Las relaciones con los otros adolescentes, se hacen más fuertes y los comportamientos reciben gran influencia de las normas de conducta del grupo, esto trae conflictos con los padres, que en esta etapa se agudizan ya que esta etapa se inicia el pensamiento abstracto.

Además ocurren cambios biológicos, psíquicos y sociales, los procesos cognoscitivos están más activados, más concentrados, en lo social ya quieren un lugar en el grupo, lo fundamental es su relación con sus compañeros, en lo psíquico la memoria, la atención, la concentración es más voluntaria.

Estos elementos son importantes tenerlos en cuenta para el desarrollo de actividades físico recreativas en grupos, donde ellos puedan comunicarse, intercambiar, desarrollar iniciativas, que aunque sean reguladas por un animador o facilitador, tengan la posibilidad de actuar de acuerdo a sus intereses, intercambiar, conocer nuevos lugares, lo que favorece además el reforzamiento de valores, que es esencial en esta etapa de la vida.

Entre los 14 y 16 años se produce un crecimiento en todas las dimensiones corporales, conocido como segundo estirón este impulso en general comienza y termina antes en el caso de las hembras, pero nunca alcanza la misma proporción en los varones. Se producen cambios en la estructura corporal y el peso, ya que ambas direcciones aumentan, las extremidades crecen y se hacen pronunciadas respecto al tronco, la mandíbula se torna más gruesa, sobre todo a los varones, la masa corporal, relativa a los huesos y músculos, también aumenta en mayor medida en los varones, mientras que en las hembras, aumenta en mayor proporción la masa corporal total, relativa a la grasa subcutánea, produciéndose una acumulación de esta en las piernas, antebrazos y el trasero.

Se producen deficiencias en el sistema circulatorio, por el rápido crecimiento del corazón, en comparación con el de los vasos sanguíneos, lo que trae como consecuencia la aparición de alteraciones neurovegetativas, tales como mareos, palpitaciones, dolor de cabeza. También se observan desordenes funcionales del sistema nervioso que se traducen en la tendencia al agotamiento físico e intelectual, la irritabilidad, los trastornos del sueño y la susceptibilidad a contraer enfermedades.

Se presenta un incremento de la actividad del hipotálamo, zona del cerebro que estimula la actividad de la hipófisis.

Estos cambios de carácter anatómico, morfológico y fisiológicos es importante que los promotores de actividades recreativas los conozcan y los tengan en cuenta al trabajar con los adolescentes, porque posibilitan la realización de actividades físico recreativas con una determinada exigencia física, pero es necesario planificar adecuadamente el descanso, tener en cuenta las características individuales de los participantes, porque no en todos los adolescentes se presentan por igual estos cambios y algunos necesitan atención diferenciada.

La maduración sexual también se debe tener en cuenta en el momento de planificar y desarrollar actividades físico recreativas, porque comienza en las hembras con la menarquia o primera menstruación y en los varones con la primera eyaculación nocturna o espontánea. R.GRINDER, considera que la aparición del vello púbico y en las axilas, se asocia al segundo estirón, a lo que se agrega en el caso de los varones, el vello facial

Estos cambios pueden provocar situaciones donde el apoyo y orientación del profesor o la profesora ayuda a interpretarlos, porque en ocasiones los padres no le explican a sus hijos y existen carencias de conocimientos al respecto y el contacto con la naturaleza, el intercambio ameno y la confianza que le pueda dar la persona encargada de dirigir estas actividades ayudan a crear un clima adecuado para intercambiar y orientar a los adolescentes.

Capítulo # 2: Las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes

El capítulo presenta la caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 112, del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes, la propuesta de actividades recreativas, elaborada como una adecuada opción para el empleo del tiempo libre de los adolescentes y se analiza su factibilidad.

2.1 - Caracterización de la comunidad

Al aplicar los diferentes métodos de la investigación se comprobó que:

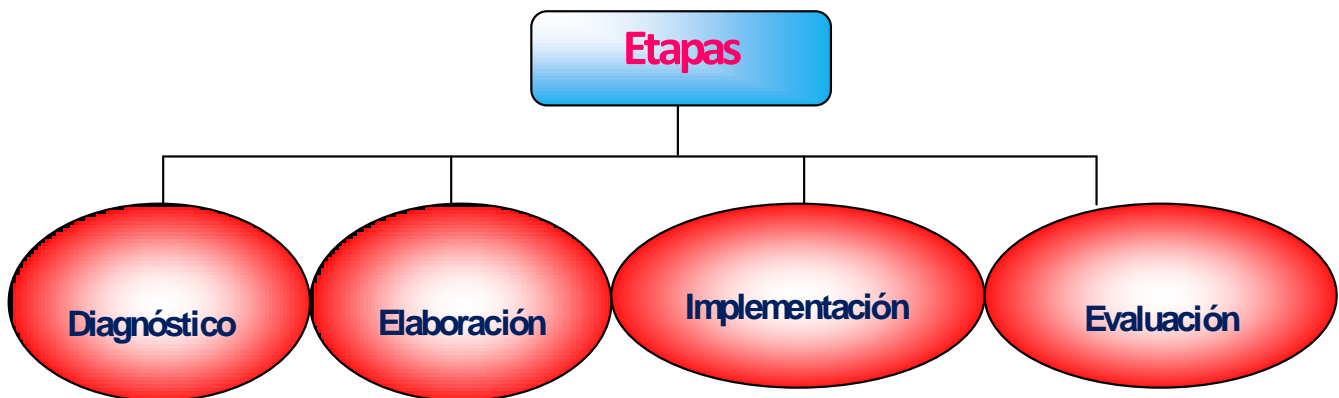
La circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca cuenta con una población de 900 habitantes, de ellas hay 300 personas aptas, 40 adultos integrados a los círculos de abuelos, la circunscripción colinda por el norte con la cadena hotelera, por el oeste con la circunscripción 114 “Los Cayuelos” y al este con la circunscripción # 113 “Los Pozos”. El mayor renglón económico es el turismo, contando con 3 instalaciones hoteleras, también cuenta con la playa para el disfrute de la población. La circunscripción cuenta con una fuerza técnica de 2 profesores de Educación Física, 1 profesor de Recreación, la cual se encuentra en formación y 1 de Cultura Física, 1 profesor de deporte y 12 activistas de ellos 3 pertenecen a la recreación, 3 a la cultura física y 6 al deporte; 10 centros laborales, 1 centro estudiantil de la enseñanza primaria, 2 consultorios y una sala de rehabilitación, 2 instalaciones deportivas.

Instalaciones deportivas

- Campo de Fútbol
- Campo de Béisbol

El modo de vida en la comunidad investigada es promedio, el personal apto para laborar está vinculado en los diferentes organismos, instituciones y demás sectores que tributan a la economía, aunque se debe señalar que existe un amplio número de desvinculados laboralmente.

Para la elaboración e implementación de la investigación se tienen en cuenta cuatro etapas:



PRIMERA ETAPA: diagnóstico

Permite conocer el estado del problema que se investiga, además de conocer las preferencias y necesidades de los adolescentes en cuanto a su participación a las actividades recreativas, infraestructura con que cuenta la comunidad y personal apto para aplicar las actividades recreativas.

Para la realización del diagnóstico se sugiere la aplicación de métodos empíricos de la investigación (observación, entrevistas y encuestas), así como lograr la familiarización con los adolescentes investigados, romper barreras de comunicación, a la vez de establecer buenas relaciones sociales.

Análisis de los resultados obtenidos de la observación inicial (ver anexo # 2)

Se realizó una primera observación donde se visitaron 5 actividades recreativas desarrolladas en la circunscripción investigada, la observación arrojó de forma general los siguientes resultados: que el horario y el lugar escogido para desarrollar las actividades no era el mejor, pues las condiciones del terreno para realizar los juegos no eran las adecuadas y coincidían con las clases de los adolescentes, la participación promedio de adolescentes en cada actividad era de 5, los demás eran jóvenes y adultos, los medios y materiales utilizados no eran variados por lo que influía negativamente en la variedad de las ofertas, el tiempo de desarrollo de la actividad era insuficiente, por lo cual evaluamos las actividades de malas.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta inicial (ver anexo # 3)

En un primer momento se aplicó la encuesta para determinar los intereses y preferencias recreativas individuales y colectivas, así como la frecuencia y momentos en que deseaban realizar las actividades en función de emplear el tiempo libre.

Con respecto a la pregunta # 1, referida al conocimiento que tienen los adolescentes de lo que es el tiempo libre solo 2 de los 20 adolescentes encuestados respondieron que sí, para un 10 %, de ellos 1 femenina y 1 masculinos y 18 respondieron negativamente para un 90%, de ellos 7 féminas y 11 varones, por lo que el resultado evidencia la falta de conocimiento acerca del tiempo libre en la muestra investigada.

Con relación a la pregunta # 2, referente a si disponen de tiempo libre, respondieron de forma positiva 12 adolescentes, representando un 60 %, de ellos 5 hembras y 7 varones y 8 aludieron que no para un 40 %, de ellos 3 hembras y 5 varones, demostrando que poseen algún tiempo libre.

En la pregunta # 3, referida a si le ofertan en la circunscripción actividades recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre, de una muestra total de 20 adolescentes, 15 respondieron que no, para un 75 %, de ellos 6 hembras y 9 varones y 5 aseguraron que sí, para un 25 %, de ellos 2 hembra y 3 varones, evidenciándose la necesidad inmediata de planificar actividades de tiempo libre en función de resolver esta problemática.

La pregunta # 4, relacionada con que si han participado alguna vez en actividades recreativas ofertadas por el INDER, 4 aseguran que sí, para un 20 %, 2 hembras y 2 varones y 16 respondieron que no, para un 80 %, de ellos 6 hembras y 10 varones.

A la pregunta # 5, relacionada con los horarios del día que prefieren desarrollar las actividades recreativas, 2 respondieron que prefieren el horario de la mañana, para un 10 %, de ellos 1 hembras y 1 varones, 17 eligieron la tarde, para un 85 %, de ellos 7 hembras y 10 varones y solo 1, que fue varón selecciono la noche, para un 5 %, por lo que las respuesta nos sugieren la planificación de las actividades en los horarios de la tarde, teniendo en cuenta que se inclinan por este horario.

En la pregunta # 6, referida a las actividades que les gustaría realizar en su tiempo libre, 18 escogieron las acampadas, para un 90 %, de ellos 7 hembras y 11 varones; 15 se inclinaron por las excursiones, para un 75 %, de ellos 6 hembra y 9 varones; 12 prefirieron el Voleibol, para un 60 %, de ellos 4 hembras y 8 varones; 11 eligieron el Futbol, todos varones, para un 55 %; 11, todos masculinos seleccionaron el Beisbol, para un 55 %; 10 escogen el Domino, para un 50 %, 3 hembras y 7 varones y la Tracción de la soga la eligen 7, para un 35 %, 2 fueron hembras y 5 varones; todo lo cual nos demuestra que los adolescentes de la circunscripción #112 del consejo popular Guardalavaca, prefieren realizar en su tiempo libre de manera general, actividades activas y no pasivas.

Análisis del resultado de la entrevista inicial al delegado de la circunscripción

(ver anexo # 4)

En el análisis de la entrevista realizada al delegado de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca, con el objetivo de conocer el estado de opinión relacionado con las ofertas de actividades recreativas que existen para ocupar el tiempo libre, este entrevistado no considera suficientes las actividades recreativas que se les oferta a los adolescentes, ya que estos en la mayoría de los casos, no participan en las actividades programadas por no interesarse por la oferta recreativa, teniendo en cuenta a los gustos y preferencias de los pobladores independientemente de la edad y sexo de los participantes.

El delegado planteó que las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad no son sistemáticas, ya que muchas veces se viola la realización de algunas que se encuentran planificadas porque a los profesores del INDER les surgen otras actividades extra plan en su Combinado Deportivo, además las que realizan no responden a los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades de los pobladores, en especial de los adolescentes, por lo cual la participación de los pobladores de la comunidad no es masiva.

El entrevistado planteó, que desde hace un tiempo hacia acá, se está cumpliendo con los compromisos que se han hecho, en cuanto a la atención a la recreación en la comunidad, lo que muchas veces el déficit de materiales y medios atenta contra el orden y planificación de las actividades previamente planificadas, a pesar que en algunos recorridos que se han realizado en la circunscripción que hoy es objeto de estudio hemos constatado, que muchas actividades hoy se realizan por la actitud de los profesores de recreación, utilizando medios rústicos confeccionados por ellos mismos, aunque todavía es necesario que se realicen y se estudie el tiempo disponible que tienen los pobladores, así como la edad que hoy es objeto de estudio y que se deben tomar medidas urgentes a fin de ocupar el tiempo

libre de los adolescentes en actividades sanas, ya que en muchas ocasiones se dedican al consumo de sustancias nocivas y la realización de actividades delictivas.

Manifiesta el entrevistado que el apoyo que se le brinda a la profesora de recreación para el desarrollo de las actividades es bueno ya que el grupo comunitario siempre está abierto a escuchar las necesidades para desarrollar de la mejor forma las actividades recreativas, aunque en ocasiones no existen en la comunidad todos los materiales que se les solicita.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta de presupuesto de tiempo libre (ver anexo # 5)

Al observar la tabla anterior donde se recoge el resultado obtenido de forma general del presupuesto de tiempo y que nos permitió determinar el tiempo libre con el objetivo de conocer los días y horarios disponibles de los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca en el municipio Banes para desarrollar actividades recreativas y así ocupar el tiempo libre, se pudo comprobar que los días entre Lunes y Viernes los adolescentes investigados tienen 2 horas de tiempo libre, fundamentalmente entre las últimas horas de la tarde y primeras de la noche, mientras que los Sábados y Domingos disponen de 8 horas de tiempo libre durante todo el día.

SEGUNDA ETAPA: elaboración.

Objetivo: Elaborar actividades recreativas, para ocupar el tiempo libre los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca en el municipio Banes.

Esta etapa se concibe a partir de los siguientes criterios obtenidos de los adolescentes.

- Gustos y preferencias.
- Horarios y días de la semana seleccionados para la realización de dichas actividades.

- Inclusión de actividades y juegos propiamente para adolescentes, con su metodología, formas de organización, variantes y reglas.
- Lugares preferidos para dichas actividades.

La autora estructura las actividades recreativas asumiendo la metodología dada por Walquiria Guerra en el libro Teoría y práctica de los juegos.
- **Nombre de la Actividad:** Denominación con que se identifica la actividad.
- **Objetivo:** Fin o meta que se propone lograr mediante la realización de la actividad.
- **Materiales:** Relaciona los diferentes materiales, herramientas o medios que son necesarios para desarrollar la actividad eficientemente.
- **Organización:** Enumera los elementos necesarios desde el punto de vista organizativo y declara los responsables de la organización de la actividad a realizar.
- **Desarrollo:** Se hace una descripción de cómo se debe actuar y los pasos a seguir para realizar la actividad.
- **Reglamento:** Declara cuáles son las reglas a seguir durante la ejecución del juego o actividad recreativa.

2.2-Descripción de las Actividades Recreativas

1. **Nombre:** “Acampadas”

Objetivo: Desarrollar el amor hacia la naturaleza, la fauna, el compañerismo, la responsabilidad.

Materiales: mochilas, hamacas y vestuario apropiado.

Organización: se realizará un fin de semana escogido a un lugar previamente seleccionado, previa coordinación con organismos y entidades de la comunidad.

Desarrollo: se realizan actividades recreativas educativas como: competencia de cantos, cuentos, competencias recreativas, habilidades del explorador, exigiendo a los adolescentes que no tiren basura, no rompan los árboles propiciando el incremento del conocimiento sobre medio ambiente y desarrollo de los valores.

2. **Nombre:** “Excursiones”.

Objetivo: Desarrollar el conocimiento sobre primeros auxilios así como todo lo relacionado con la cabuyería y la naturaleza.

Organización: Se realizará fin de semana donde puedan participar los adolescentes en coordinación con el delegado de la comunidad.

Materiales: tiendas de campaña, cuerdas, mochilas y vestuario apropiado.

Organización: esta actividad se realizó alternando los lugares según los intereses de los participantes, donde se realizaron actividades recreativas en pleno contacto con el medio natural, poniendo en práctica lo aprendido en el movimiento de pioneros exploradores.

Desarrollo: se realizaron actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento del organismo y la vinculación directa del proceso docente educativo (En matemática, geografía, historia y otras, fortaleciendo el proceso instructivo, a continuación relacionamos las actividades: Construcciones rústicas, bailes tradicionales, tracción de sogas, competencias de cabuyería, de marcha de orientación por pistas y señales, primeros auxilios, encuentros de conocimientos y fogatas.

3. **Nombre:** “Caminata educativa”.

Objetivo: Incrementar los conocimientos sobre la historia de la localidad

Organización: Se realizara en coordinación con el delegado de la comunidad, profesor de recreación y otras entidades.

Desarrollo: Se realizó una caminata a la comandancia Columna 16 Enrique Hart Dávalos, la Tarja de Carlos Peña Pérez y el museo y la Aldea Taína en el Chorro de Maita, permitiendo así un intercambio con la historia de la comunidad.

4. **Nombre:** “Cicloturismo”

Objetivo: Desarrollar la fuerza de pierna, es una forma de recreación sana.

Materiales: bicicleta y mochila con accesorio del excursionista, pomo de agua.

Organización: se convoca a los adolescentes a un itinerario turístico de acuerdo al lugar o la zona en que se encuentre, previamente organizado con la cátedra de Recreación Física del Combinado Deportivo “Leída Ricardo Rojas” del municipio Banes.

Desarrollo: la actividad se realiza en coordinación con el delegado y otras entidades de la comunidad para un mejor disfrute de la actividad.

Reglamento: se partirá desde la comunidad temprano en la mañana con la tutela de un guía turístico, haciendo varios recorridos por lugares de importancia histórica de la comunidad, hasta llegar al barrio pesquero de Boca de Samá donde se realizaran diferentes actividades recreativas.

5. **Nombre:** “Domino”.

Objetivo: Desarrollar el intelecto y el pensamiento lógico, el colectivismo, honestidad y responsabilidad.

Materiales: Mesa, sillas, juegos de domino, lápiz y papel, local.

Organización: una vez asignada la mesa donde se disputará una partida de dominó, se señalará por los componentes de la pareja que actúe como local quien de ellos efectuará las anotaciones en la Hoja de Anotaciones de la partida. A su vez, la pareja

rival señalará quién de sus componentes es el encargado de realizar el recuento de cada jugada. Para el traslado de la puntuación que resulte, una vez finalizado el recuento, el jugador anotador deberá obtener previamente la aprobación del jugador designado para el recuento.

Desarrollo: Por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se compite en parejas ganando siempre una , este juego se realiza de forma simultánea, enfrentándose todas las parejas entre sí, eliminándose en un todo contra todo, seleccionando la pareja que más partidos haya ganado, resultando la ganadora de la competencia.

Reglamento

- No se permite ayuda de otro compañero.
- Se descalifica al que realice una infracción.
- Si algún jugador, cuando le corresponda efectuar una jugada, toca alguna de sus fichas, estará obligado a jugarla si ésta tiene cabida, aunque no la haya levantado totalmente.
- Gana la pareja que más juego gane.

6. Nombre: “Encuentros deportivos recreativos”

Objetivo: Desarrollar el trabajo en equipo fortaleciendo así el nivel de responsabilidad y compañerismo entre ellos.

Materiales: net, balones, porterías rústicas, aros de baloncesto.

Organización: Se organizan los diferentes equipos deportivos, se invitan árbitros de los diferentes deportes que residen en la localidad, el profesor de recreación junto al delegado garantizan las condiciones para el desarrollo de las mismas

Desarrollo: estas actividades se desarrollan de forma sistemáticas, no solo entre equipos que conforman la muestra, sino también, entre todos aquellos comunitarios que quieran participar, se realizó una espartaquada recreativa con las disciplinas que a continuación relacionamos: Voleibol, Fútbol, Béisbol y Baloncesto, se realizaron varios encuentros deportivos simultáneamente para satisfacer las necesidades recreativas.

Reglamento: ganará el equipo que más puntuación obtenga.

7. Nombre: “Festival deportivo recreativo”

Objetivo: Incrementar la participación de los adolescentes a las actividades recreativas

Materiales: vestuarios de disfraces, maquillaje, equipo de música, audio e implementos deportivos.

Organización: Puede ser desarrollada por grupos de edades que estén presentes en la actividad en coordinación con el consejo popular combinándolos con otras actividades recreativas.

Desarrollo: mediante bailes de disfraces, vinculado con nuestras tradiciones históricas y con los distintos oficios que se desarrollan en la circunscripción que se investiga, así como bailes populares, competencias de canto y presentaciones de danzas, también se designaron áreas de trabajo para la tracción de sogas, programa A Jugar, exhibiciones gimnásticas deportivas, juegos de animación, juegos de mesa y juegos pre-deportivos.

Reglamento: deben participar en las actividades convocadas todos los integrantes de los equipos ganando el que mejor realice las actividades.

TERCERA ETAPA: implementación.

Para poner en práctica esta etapa el profesor o coordinador debe:

- 1) Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.
 - Dar valor a sus ideas.

- Buenas relaciones entre los adolescentes.
- Comprender a los adolescentes
- 2) Explicar las actividades o juegos a desarrollar de manera sencilla, lógica, comprensible y asequible.
- Utilizar la comunicación como principal vía y si es necesario apoyarse en el sentido del tacto.
- Ser preciso en la explicación.
- Tener en cuenta las características psicológicas de los participantes.
- 3) Promover la dinámica participativa y de roles en los adolescentes.
- Realizar varios juegos y actividades acorde a las características de cada participante.
- Explotar las potencialidades físicas y cognitivas de estos adolescentes.
- 4) Atender las individualidades de cada adolescentes participante.

Es muy importante que durante esta etapa la investigadora esté al tanto de todo lo que está ocurriendo. Es también indispensable que los adolescentes expresen sus criterios y hagan valoraciones acerca del contenido de cada actividad y de su estado de satisfacción, así como valorar el criterio de las demás personas que están colaborando.

CUARTA ETAPA: evaluación

Objetivo: constatar la efectividad de la aplicación de las actividades recreativas.

Se desarrolla.

Paso 1: ¿Qué se evalúa?

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes mediante la incorporación a las actividades.

Paso 2: ¿Cómo se evalúa?

De forma sistemática, en cada actividad que se realice.

Paso 3: ¿Quién evalúa?

El profesor de recreación, activista y directivos de la comunidad.

Paso 4: ¿En qué momento se evalúa?

En la realización de las actividades.

Análisis de la encuesta final a los adolescentes (ver anexo # 6)

En la pregunta # 1, donde se le pregunta a los 20 adolescentes que fueron investigados sobre la evaluación a la nueva oferta de actividades recreativa para ocupar el tiempo libre, 18 la evaluaron de bien representando el 90 %, de ellos, 11 fueron del sexo masculino y 7 del sexo femenino y 2 expresaron que regular representando el 10 %, alegando que estas actividades que hoy se le ofertan no son nuevas para ellos, pero que por la sistematicidad que se le dio facilitó, que ellos se interesaran por participar cada vez que se programaron.

En la pregunta # 2, se le pregunta a los encuestados, si ellos se sienten a gusto con el horario y momento en que se practican las actividades recreativas en la circunscripción, 19 de los 20 adolescentes encuestados respondieron afirmativamente para un 95 %, de ellos 7 fueron hembras y 12 varones y 1 respondió negativamente para un 5 %, la cual fue femenina.

En la pregunta # 3, los 20 adolescentes encuestados, consideran que la práctica sistemática de estas actividades recreativas ha contribuido a la participación masiva en estas actividades para un 100 % planteando que muchas veces en el horario que se hacen estas actividades otros pobladores de la comunidad que no son los adolescentes y quieren participar , pueden hacerlo y el barrio está más alegre desde que se practican estas actividades, existiendo más comunicación y relación entre los vecinos.

En la pregunta # 4, se le solicita que den un orden de preferencias a las actividades recreativas que se le ofertaron en el transcurso de la investigación y las respuestas fueron las siguientes de forma general: los 20 adolescentes que componen la muestra mencionaron las Acampadas para un 100 % de preferencia; las Excursiones la eligieron 19, que representan un 95 %, de ellos 12 fueron masculinos y 7 femeninas; 18 señalaron el Cicloturismo los que equivalen a un 90 %, de ellos 11 fueron varones y 7 hembras; las Caminatas educativas fueron seleccionadas por 18 adolescentes, para un 90 %, 10 masculinos y 8 femeninas; los Encuentros deportivos recreativos fueron la preferencia de 17 los que significan el 85 %, 12 varones y 5 hembras; 16 adolescentes prefirieron el Domino, los que equivalen a un 80 %, 11 masculinos y 5 femeninas y los Festivales cultural deportivo recreativo fueron elegidos por 15 adolescentes, para un 75 %, 9 varones y 6 hembras.

Análisis de la entrevista final al delegado de la circunscripción (ver anexo # 7)

Con el objetivo de conocer el estado de opinión que tiene el delegado de la circunscripción # 112 sobre las actividades recreativas que se aplicaron en la comunidad para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, el mismo considera que si ha mejorado considerablemente esta problemática, ya que en estos momentos la mayoría de estos participan en las actividades planificadas porque estas satisfacen los gustos, preferencias y necesidades de estos atendiendo a la edad y sexo de los participantes.

El delegado planteó que las actividades recreativas que se ofertan a los adolescentes en la comunidad son suficientes ya que son sistemáticas y las que se realizan responden a los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades de los pobladores, en especial de los adolescentes, por lo cual la participación de estos es masiva.

El dirigente popular refiere que la profesora de recreación ha tenido una participación destacada en el desarrollo de las actividades recreativas que se han planificado para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112 del Consejo Popular Guardalavaca ya que ha confeccionado medios de enseñanza novedosos para desarrollar dichas actividades ante la carencia de materiales, además de adquirir con sus propios medios estímulos para premiar a los ganadores y así estimular a los participantes.

Manifiesta el entrevistado que el apoyo que se le brinda a la profesora de recreación para el desarrollo de las actividades aunque era bueno, ha mejorado considerablemente desde el momento que todas las actividades recreativas que se planifican, se llevan a la reunión del grupo de trabajo comunitario y después de una previa coordinación con los factores comunitarios, se le ayuda en todo lo que sea posible.

Análisis de los resultados obtenidos de la observación final (ver anexo # 2)

Luego de aplicada la propuesta de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca en el municipio Banes, se visitaron 5 actividades desarrolladas en la comunidad y se pudo observar que el horario y el lugar escogido para desarrollar las actividades era muy bueno, pues el terreno tenía las condiciones óptimas para cada actividad y el horario no coincidían con las clases u otras actividades de los adolescentes, la participación promedio de adolescentes en cada actividad era de 18, los cuales participaban activamente en cada actividad recreativa desarrollada y permanecían todos hasta el final, los medios y materiales utilizados eran variados y novedosos por lo que influían positivamente en la variedad de las ofertas, por todo lo cual consideramos las actividades que se desarrollaban de muy buena.

Por último, luego del análisis de los instrumentos aplicados, se determinaron desde el punto de vista cualitativo logros del proceso de investigación y de la aplicación de las actividades recreativas, los siguientes:

- Se incremento las ofertas de las actividades recreativas para los adolescentes de la circunscripción # 112 del consejo popular Guardalavaca atendiendo a los gustos y preferencias, realizándose en el horario adecuado para ocupar el tiempo libre.
- Se fortalecieron las relaciones interpersonales, los valores, el conocimiento histórico de la localidad y la participación en actividades deportivas recreativas..
- Se logró que los adolescentes se insertaran en todas las actividades ofertadas durante la investigación.

CONCLUSIONES

- 1- En la revisión bibliográfica se constató la importancia de la recreación como actividad auto generadora, que proporciona al individuo satisfacción, desarrollo de la personalidad y aprovechamiento positivo del tiempo libre.
- 2- El diagnóstico inicial permitió precisar las limitaciones relacionadas con la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la Circunscripción #112 del consejo popular Guardalavaca del municipio Banes, así como sus necesidades y preferencias recreativas.
- 3- Como resultado del diagnóstico atendiendo a los gustos y preferencias se planificaron actividades como caminatas educativas, excursiones, festivales deportivos recreativos, domino, acampadas y encuentros deportivos recreativos.
- 4- Al realizar la valoración de la efectividad de las actividades recreativas observamos incremento en la participación de los adolescentes, a partir de la satisfacción de los gustos y preferencias, también se trabajó en el desarrollo de los valores y se incrementó el conocimiento histórico de la localidad, confirmando que las actividades desarrolladas, cumplieron las expectativas y fueron efectivas.

RECOMENDACIONES

Luego de haber analizado los resultados de la investigación entendemos que es necesario:

- 1- Capacitar a los profesores de recreación del combinado deportivo “Leída Ricardo Rojas” en la planificación y ejecución de las actividades recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
- 2- Implementar las actividades recreativas recogidas en esta investigación en las demás circunscripciones del municipio Banes, teniendo en cuenta las particularidades de cada una de estas comunidades.
- 3- Que el presente trabajo sirva como material bibliográfico para la superación del personal encargado de trabajar con los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Acosta, L. (2002), La recreación: una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Kinesis.
- 2- Arma Reyes, AA. (2002), Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo en Granma. Trabajo Diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 3- Bueno Salazar A. (2009), Alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Reparto Peralta municipio Holguín.
- 4- Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Hungría y Hno5. México.
- 5- Céspedes Díaz, Yy Rodríguez Cruz, K. (2006), Acciones de superación dirigida a profesores de Recreación Física Comunitaria en el municipio de Holguín. Trabajo de Diploma. ISCF “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 6- Concepción Argüelles, J R. (2005), Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física” Manuel Fajardo”. Holguín.
- 7- Daudinot Betancourt, I (2003): Perspectivas psico-pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad y los valores. Ed: Chong, Lima, Perú.
- 8- Departamento de Recreación. (1993), Turismo, fundamento teóricos y Metodológicos. La Habana.
- 9- Dirección Nacional del INDER. (2008), Orientaciones metodológica de la recreación. La Habana 2008

- 10-Domínguez García, L. (2013), Psicología del desarrollo adolescencia y juventud selección de lectura. Editorial ciencia médicas.
- 11-Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Paidotrivo. 258 p
- 12-Estévez Cullell M, Arroyo Mendoza M y Gonzáles Ferry C. (2004), La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- 13-Fernández Díaz, M. J. y otros. (1999), Resolución de problemas de estadística aplicadas a las Ciencias Sociales. Editorial Ariel. Barcelona.
- 14-García Bahillo, J. (1994), ¿Juegos alternativos o Deportes tradicionales? La Pista, 1. Publicación informativa de ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física de Cantabria). Santander: Copisan.
- 15-García Fernando, M. (1993), Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Ministerio de asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid.
- 16-García Montes, E. (2002), Tiempos recreativos, tiempos educativos. Tándem, 6 (pag.7-17)
- 17-García, M., Hernández, A y Santana, O. (1982), Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe. La Habana.
- 18-Gómez Cimiano, J. (2003), El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la Naturaleza. Acción: Revista Apuntes.73 Educación física y deporte. Barcelona.
- 19-Guyton, Arthur C. y Hall, John E. (2010), Tratado de Fisiología Medica. Editorial centro nacional de información de ciencia Médicas. TII. Ciudad de la Habana.

- 20-Hernández Águila, A. (1995), Estudio del tiempo libre y la recreación a la comunidad del reparto “Piedra Blanca”. Trabajo de Diploma ISCF “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 21-Hernández Méndez, A. (2000), Acerca del Ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista digital. Julio. Año 5 No 23. Buenos Aires.
- 22-Loughlin, A J. (1971), Recreo-dinámica del Adolescente (Motivación y tiempo libre). Editorial Buenos Aires.
- 23-Martínez del Castillo, J. (1986), Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nueva política. Revista Apuntes 82 Educación Física y deporte. Barcelona.
- 24-Martínez Gámez, M. (1995), Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- 25-Martínez Leyva, R y Bancoll Hernández, S. (2002), Material de estudio para profesores de recreación, Educación Física. Tesina de diplomado de recreación. ISCF “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 26-Medeiros, E (1969). “Juegos de Recreación”. Buenos Aires.
- 27-Monteagudo, M^ª. J., y Puig, N. (2003), Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinario: Documentos de estudios de ocio, nº 27. Universidad de Deusto. Bilbao.
- 28-Moreira Barahona, R. (1977), La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana.
- 29-Pérez Sánchez, A., y Col, Y. (2003), Recreación, fundamento teórico metodológico. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

- 30-Pérez Sánchez, A. (2003), Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. ISCF “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 31-Programa Recreación Física (2008): Ejercicio de planificación estratégica 2009-2012.
- 32-Ramos Rodríguez, A E. (2002), Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana.
- 33-Segura Rodríguez, I. (2009), Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín.
- 34-Sejas Hidalgo, N. (2007), Empleo sano del Tempo Libre con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Reparto Silva. Diseño de Tesina. Municipio Banes.

ANEXOS

Anexo # 1: Caracterización de la muestra

No	Nombres y Apellidos	Sexo	Edad	Grado Escolar
1	Yesica M. Almaguer Claro	F	14	9º
2	Adriana López Toppe	F	14	9º
3	Ana M. Silva Samiento	F	14	9º
4	Yusleidis Avila Alonso	F	15	10º
5	Roxana Claro Claro	F	15	10º
6	María I. Guerrero Tamayo	F	16	11º
7	Lilie Riveron Leyva	F	16	11º
8	Heivi M. Tamayo García	F	16	11º
9	Dairon Cruz Fernández	M	14	9º
10	Fausto Fernández Silva	M	14	9º
11	Osmani Pupo Santiesteban	M	14	9º
12	Oscar Cabrera García	M	15	10º
13	Alejandro Claro García	M	15	10º
14	Yoander Leyva Claro	M	15	10º
15	Yosbani Reyes Jiménez	M	15	10º
16	Orlando Velázquez Claro	M	15	10º
17	Alexeis Alonso Guerrero	M	16	11º
18	Marlon Claro Jiménez	M	16	11º
19	Adrián Guerrero González	M	16	11º
20	Arturo Pérez Lauzao	M	16	11º

Anexo # 2: Guía para la realización de la observación inicial y final

Objetivo: evaluar el proceso para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

Contenido: observación de las actividades recreativas que se desarrollan en la circunscripción # 112, antes y después de poner en práctica la propuesta en nuestra investigación.

- Asistencia de los adolescentes.
- Horarios para el inicio de las actividades.
- Lugar para desarrollar las actividades
- Momentos para realizar la oferta.
- Opción de la oferta

Anexo # 3: Análisis de la encuesta inicial a los adolescentes

1) ¿Conoce usted que es el tiempo libre?

SI (2 = 10 %)				NO (18 = 90 %)			
F	%	M	%	F	%	M	%
1	5	1	5	7	35	11	55

2) ¿Dispone usted de tiempo libre?

SI (12 = 60 %)				NO (8 = 40 %)			
F	%	M	%	F	%	M	%
5	25	7	35	3	15	5	25

3) ¿Le ofertan a usted en la circunscripción actividades recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre?

SI (5 = 25 %)				NO (15 = 75 %)			
F	%	M	%	F	%	M	%
2	10	3	15	6	30	9	45

4) ¿Ha participado usted alguna vez en actividades recreativas ofertadas por el INDER?

SI (4 = 20 %)				NO (16 = 80 %)			
F	%	M	%	F	%	M	%
2	10	2	10	6	30	10	50

5) ¿En qué horarios del día prefieres desarrollar las actividades recreativas?

MANANA (2 = 10 %)				TARDE (17 = 85 %)				NOCHE (1 = 5 %)			
F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%
1	5	1	5	7	35	10	50	0	0	1	5

6) ¿Qué actividades les gustaría realizar en el tiempo libre?

ACTIVIDADES	Total		F		M	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Acampadas	18	90	7	35	11	55
Excursiones	15	75	6	30	9	45
Voleibol	12	60	4	20	8	40
Futbol	11	55	0	0	11	55
Beisbol	11	55	1	5	10	50
Domino	10	50	3	15	7	35
Tracción de la soga	7	35	2	10	5	25

Anexo # 4: Entrevista inicial al delegado de la circunscripción

Objetivo: Determinar el estado de opinión que tiene el delegado de la circunscripción # 112 sobre las ofertas recreativas que existen para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Preguntas:

- 1 ¿Cree usted que son suficiente las actividades recreativas que se ofertan para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la circunscripción?
- 2 ¿Considera usted que las ofertas recreativas presentan sistematicidad, y estas a su vez logran una participación masiva de los adolescentes de la comunidad?
- 3 Realice una valoración sobre la participación de los profesores de recreación en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la circunscripción.
- 4 ¿Se les brinda apoyo a los profesores que desarrollan actividades recreativas en la circunscripción?

Anexo # 5: Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta de presupuesto de tiempo libre

ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO	
	Lunes - Viernes	Sab - Doming
Trabajo o Estudio	8 h	----
Transportación	1 h	----
Necesidades Biofisiológicas	10 h:15'	11 h:30'
Tareas Domésticas	1 h:30'	2 h:30'
Actividades de compromiso social	1 h:15'	2 h
Tiempo Libre	2 h	8 h
TOTAL	24: 00 h	24: 00 h

Anexo # 6: Análisis de la encuesta final a los adolescentes

1. ¿Cómo evaluaría usted las actividades recreativas que se le ofertaron para ocupar su tiempo libre?

BIEN (18 = 90%)				REGULAR (2 = 10%)				MAL (0 = 0%)			
F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%
7	35	11	55	1	5	1	5	0	0	0	0

2. ¿Te sientes a gusto con el horario y momento en que se practican las actividades recreativas en la circunscripción?

SI (19 = 95%)				NO (1 = 5%)			
F	%	M	%	F	%	M	%
7	35	12	60	1	5	0	0

3. ¿Considera usted que la práctica sistemática de estas actividades recreativas ha contribuido a la ocupación de tu tiempo libre?

SI (20 = 100%)				NO (0 = 0%)			
F	%	M	%	F	%	M	%
8	40	12	60	0	0	0	0

4. Mencione por orden de preferencia las actividades que más le gustaron.

ACTIVIDADES	Total		F		M	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Acampadas	20	100	8	40	12	60
Excursiones	19	95	7	35	12	60
Cicloturismo	18	90	7	35	11	55
Caminata educativa	18	90	8	40	10	50
Encuentros deportivos recreativos	17	85	5	25	12	60
Domino	16	80	5	25	11	55
Festival cultural deportivo recreativo	15	75	6	30	9	45

Anexo # 7: Entrevista final al delegado de la circunscripción

Objetivo: Determinar el estado de opinión que tiene el delegado de la circunscripción # 112 sobre las actividades recreativas que se aplicaron en la comunidad para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Preguntas:

- 1 Luego de aplicada las actividades recreativas que se proponen en esta investigación, ¿considera usted que ha mejorado o no la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción?
- 2 ¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas que se ofertaron a los adolescentes de la circunscripción para la ocupación de su tiempo libre?
- 3 ¿Cómo considera usted la participación de la profesora de recreación en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la circunscripción?
- 4 ¿Cómo fue el apoyo del grupo comunitario hacia el desarrollo de las actividades recreativas?