

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte*

*“Manuel Fajardo”*

*Facultad: Holguín*

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

Alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

Autor: Lic. Alexis Labrada Díaz

Tutores: MsC. Manuel Felipe Rodríguez Pérez.  
Profesor auxiliar  
MsC. Alberto Celso Hernández Silva.  
Profesor auxiliar

2011

## 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”

*23 de Febrero del 2001*

## DEDICATORIA

- Ø A mi Mamá, Esposa e Hijos que con esmero me impulsaron cuando algún obstáculo me hacía pensar si el sacrificio me daría la victoria.
- Ø A la Revolución que me dio nuevamente la oportunidad de superarme para ser más útil a la sociedad.
- Ø A todas las personas que de una u otra forma me brindaron su ayuda y conocimientos para este trabajo.

## **AGRADECIMIENTOS**

- Ø Gracias a nuestro líder Fidel Castro Ruz y a nuestra Revolución, por darme nuevamente la posibilidad de superarme.
- Ø Al MSc. Manuel Felipe Rodríguez, quien como tutor contribuyó con sus opiniones a mi formación.
- Ø A los profesores que en este tiempo han sabido orientar y transmitir sus conocimientos para lograr en mí una personalidad integral como lo exige nuestro país.
- Ø A mi Mamá, Esposa e Hijos, por su honesta y desinteresada ayuda prestada en cada dificultad que surgió durante esta etapa.
- Ø A todos aquellos que de una u otra forma aportaron sus conocimientos e ideas en el éxito de la investigación.

## **RESUMEN**

Partiendo de que la recreación es un fenómeno dinámico, se realizó el presente trabajo investigativo en la circunscripción 119 del municipio Holguín con el objetivo de diseñar una alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias a partir de sus intereses, gustos y necesidades. De la población compuesta por 75 adolescentes entre 12- 14 años, se seleccionó una muestra de 38, de forma intencional, de ellos 22 son del sexo masculino y 16 del sexo femenino. Se utilizaron los métodos del nivel teórico: análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico, enfoque sistémico, además de los métodos del nivel empírico se emplearon la observación, el fórum comunitario, la encuesta y la entrevista, se utilizó de los métodos matemático-estadísticos: el cálculo porcentual. Este trabajo se realizó en un período de 12 meses, con la investigación se le dio solución o al menos se atenuaron los problemas que existían en la circunscripción y se les brindó a los técnicos de recreación una selección de juegos que forman parte insoluble de la identidad nacional cubana; así como elementos para fortalecer el trabajo en la comunidad y vías para enfrentar y dar solución con creatividad a las limitaciones de medios materiales. Con la investigación se logró ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad, creció y mejoró la oferta y variedad de las actividades recreativas.

INTRODUCCIÓN	1
<u>CAPITULO # I.</u> FUNDAMENTOS TEÓRICO- METODOLÓGICOS DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN LA COMUNIDAD.	9
1.1 LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES EN LA COMUNIDAD.	9
1.2 LA RECREACIÓN FÍSICA Y EL JUEGO. SU IMPLICACIÓN EDUCATIVA, ACTIVIDAD ESPONTANEA NATURAL.	14
1.3 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE.	38
1.4 FUNDAMENTOS TEÓRICO – METODOLÓGICOS DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA	44
<u>CAPITULO # II.</u> CONCEPCIÓN DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA PARA INCREMENTAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMUNITARIAS.	47
2.1 CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO INICIAL DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES	47
2.2 ETAPAS Y FASES DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA	54
2.3 VALORACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA ALTERNATIVA A PARTIR DEL FÓRUM COMUNITARIO.	69
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

## **INTRODUCCIÓN**

A través de la historia de la humanidad el hombre ha ido creando en el aspecto material y espiritual huellas de profunda significación. De ahí que el mundo contemporáneo está inmerso en grandes cambios y transformaciones con tendencias a imponer el consumismo, mal del modelo capitalista, afectando las raíces culturales y las tradiciones de los pueblos. De la misma manera los elementos de "entretenimiento comercial" que han invadido la vida hogareña hacen que exista una notoria desviación de aquellas apetencias naturales, siendo necesario educar al adolescente para que pueda enfrentar los cambios sociales de la actualidad.

La máxima dirección de Cuba trabaja para contribuir, a través de la recreación sana a elevar la calidad de vida y la cultura general integral de la población. Para lograr esta cultura general integral se debe hacer un profundo trabajo recreativo en las comunidades.

Desde sus inicios, el Instituto Nacional de Deporte, Educación física y Recreación (INDER) ha trazado un conjunto de medidas organizativas para fortalecer el trabajo de la recreación en la comunidad, con el objetivo de que esta sea una alternativa permanente para que la población ocupe su tiempo libre en actividades sanas, la Resolución 45/ 2010, estipula el trabajo de la recreación física y plantea que los profesores tienen como escenario principal el trabajo en la comunidad y deben contribuir a su mejoramiento, utilizando los espacios públicos, parques, calles cerradas, escuelas de enseñanza general y hogares de ancianos, entre otros, que les permitan satisfacer, relajar y armonizar su mente y su cuerpo.

En Cuba la recreación y el deporte cumplen un mismo fin: formar a los adolescentes moral y físicamente para contribuir a su bienestar a través de diversas actividades que mejoren la calidad de vida y los preparen para el pleno disfrute de esta. Incrementar, por tanto, la ocupación del tiempo libre en estos a través de las actividades recreativas, si tenemos en cuenta los cambios y transformaciones del momento, se convierte en una necesidad de primer orden.

El empleo del tiempo libre de manera diversa y estable, permite lograr una forma de pensar saludable. Alcanzar, por tanto, una cultura del mismo lleva al despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres, además de alcanzar una amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Es por ello que varios autores abordan criterios y definiciones sobre el tiempo libre con el objetivo de realizar una correcta ocupación de este. Entre los autores se pueden citar: P. Serrano (1988), R. Zamora y M. García (1988), Siven (1997), P. Sánchez (2003), A. Ramos (2008). Todos coinciden en señalar la necesidad de educar para el tiempo libre, como un recurso más para su uso adecuado por parte de la población. Sin embargo se señala que este trabajo no ha sido suficiente para su materialización, por lo que ha sido necesaria la continua búsqueda de vías alternas que posibiliten el logro de este objetivo.

No se trata solo de organizar actividades del tiempo libre, sino de formar en los adolescentes una cultura para el uso racional y sano del mismo, donde estos aprovechen de forma óptima las ofertas recreativas y además fomentar alternativas de su propia realidad para lograr incrementar la ocupación del tiempo libre de estos en la comunidad, teniendo presente todas las posibilidades que llevan al éxito de la actividad, en ella se deben poner en práctica los juegos de participación popular y otras formas de actividades recreativas propias de nuestras costumbres ( maratones, caminatas, excursiones, bailes, competencia de cuentos, de papalotes, visitas a salas de videos), entre otras, que sean de sus gustos y preferencias recreativas, y donde se aproveche el entorno de la zona geográfica donde se encuentra ubicada esta comunidad.

Para profundizar teóricamente en la presente investigación se consultaron las orientaciones metodológicas del (1990) que rigen el trabajo de la recreación, el cual constituye el objetivo ideológico, como expresión de principios y valores de fortalecimiento de los sentimientos y de la identidad cultural. Se señala entre sus criterios de medidas: “Garantizar el desarrollo de las disciplinas recreativas en función de la recreación física y la formación de valores mediante la implementación de proyectos integradores comunitarios, cuya premisa está



dada en la renovación de los métodos de trabajo, mediante la búsqueda de alternativas que estimulen la participación en las actividades recreativas teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades recreativas de la población”

Para lograr estas condiciones los profesores de recreación física deben propiciar las vías para desarrollar los intereses y las motivaciones en los participantes, organizar actividades para que todos tengan las mismas posibilidades, emplear formas que proporcionen alegría y satisfacción, y de este modo dar cumplimiento a lo establecido en el Programa de Recreación Física, el que tiene como objetivo incrementar las acciones y servicios de la recreación física en los centros educacionales, consejos populares y demás objetivos del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, garantizando además el funcionamiento y control de las federaciones recreativas, así como los programas especiales con énfasis en las misiones de gobierno.<sup>1</sup> Es por ello que la presente investigación está encaminada a buscar una vía alterna que tenga presente los gustos y preferencias de los adolescentes para el desarrollo de actividades recreativas comunitarias.

Por lo anteriormente señalado, se hizo necesario aplicar un diagnóstico en la Circunscripción # 119 del municipio Holguín, donde se inserta la investigación, con el objetivo de conocer las insuficiencias existentes para el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad. Los resultados fueron los siguientes:

- Ø Para el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad no se tienen en cuenta los gustos, intereses y preferencias de los adolescentes.
- Ø La divulgación de las actividades recreativas en la comunidad es limitada.
- Ø Deficiente planificación de las actividades recreativas.
- Ø Insuficiente preparación teórico- práctica del profesor recreación.
- Ø Los momentos de realizar las actividades recreativas no son los más factibles.
- Ø La asistencia de los adolescentes es pobre y con tendencia a una mayor participación del sexo masculino, debido a la sobreprotección de los padres con las hembras.

---

<sup>1</sup>Resolución 45/ 2010. Programa de recreación física, INDER.

Teniendo en cuenta las insuficiencias que se presentan en la planificación, organización y ejecución de actividades recreativas en la comunidad y la necesidad de buscar una alternativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes a través de las actividades recreativas comunitarias, se plantea como:

**PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín?

El **Objeto de la investigación:** La ocupación del tiempo libre en la comunidad.

Después de este análisis se determina como **Objetivo:** Diseñar una alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín.

Y como **Campo de acción** se define: Proceso de desarrollo de las actividades recreativas comunitarias para ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín

Para cumplimentar dicho objetivo se determinan como **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1.- ¿Cuáles son los presupuestos teórico- metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín?

2.- ¿Cuál es la situación que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín?

3.- ¿Qué características debe tener la alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín?

4.- ¿Qué efectividad tiene la aplicación de la alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín?

## **TAREAS CIENTÍFICAS:**

- 1.- Determinar los presupuestos teórico- metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín.
- 2.- Diagnosticar qué condiciones presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín.
- 3.- Determinar los componentes de la alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín.
- 4.- Implementar la alternativa recreativa para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín.
- 5.- Valorar la efectividad de la alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la circunscripción # 119, del municipio Holguín, a través del método del nivel empírico: Fórum comunitario.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población de esta circunscripción está compuesta por 75 adolescentes entre 12- 14 años, se escogen como muestra 38, que representa el 51 %, de ellos 22 son del sexo masculino y 16 del sexo femenino, seleccionados de forma intencional.

### **Para ello se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:**

- Ø Sexo femenino y masculino.
- Ø Edad comprendida entre 12- 14 años.
- Ø Que el grupo comunitario tenga conocimiento de la investigación y la apoye.
- Ø Que los participantes convivan en la comunidad.

## **METODOS**

### **Métodos del nivel teórico:**

**Análisis- Síntesis:** Permitió hacer una valoración sobre los instrumentos del diagnóstico, analizar las entrevistas y encuestas aplicadas, así como seleccionar las actividades recreativas que forman parte de la alternativa, teniendo en cuenta las expectativas y necesidades de los adolescentes.

**Histórico- Lógico:** Posibilitó estudiar los elementos teóricos sobre los diferentes aspectos tratados en la investigación, su funcionamiento y desarrollo, así como su incidencia en los resultados.

**Inductivo- Deductivo:** Facilitó la interpretación de los datos empíricos; además para determinar el estado actual del problema, sus posibles causas y los resultados alcanzados.

**Enfoque sistémico:** Se utilizó para la concepción y estructuración de la alternativa, a fin de garantizar la unidad y relación funcional entre las etapas que componen la misma.

### **Métodos del nivel empírico:**

**Observación:** Se utilizó para conocer el estado anímico mostrado por los adolescentes en la realización de las actividades recreativas y su participación en las actividades programadas, entre otras.

**Encuestas:** Para diagnosticar los criterios de los adolescentes y especialistas de recreación respecto al nivel de aprovechamiento para la ocupación del tiempo libre y la valoración de la alternativa implementada, además conocer los intereses y necesidades recreativas de la muestra.

**Entrevistas:** Realizada a jefe de cátedra, delegado, profesor de Recreación que atendía la circunscripción y padres, para valorar los criterios sobre el trabajo de la recreación en la comunidad, conocer las potencialidades que existen en esta, y conocer otros datos de interés para la investigación.

**Fórum comunitario:** Permitió proponer la alternativa a implementar en la comunidad al grupo comunitario y valorar la efectividad de la misma para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

### **Método matemático- estadístico:**

#### **Estadística inferencial**

**Cálculo porcentual:** Posibilitó procesar la información obtenida de los métodos empíricos, según las valoraciones cualitativas y cuantitativas.

La investigación se desarrolla en un período de trabajo de 12 meses, desde marzo del 2010 hasta marzo del 2011.

En la comunidad se cuenta con un grupo importante de adolescentes por lo que se requiere realizar actividades recreativas a partir de sus propios intereses, motivaciones y expectativas, aunque no cuentan con las condiciones mínimas necesarias para este trabajo. Lo anterior lo corrobora el hecho de que la infraestructura de esta comunidad no beneficia la satisfacción de los adolescentes a partir de una recreación espontánea y sana, pues esta comunidad solo cuenta con un círculo infantil, siete bodegas, una casilla, una placita, dos almacenes de ropa reciclada, dos consultorios del médico de la familia y una casa de visita del gobierno. Además un parque que no se ajusta para proyectar el trabajo recreativo en esta comunidad.

**Novedad Científica:** La proyección formativa de los adolescentes para incrementar la ocupación del tiempo libre en actividades recreativas sanas, a partir de la implementación de la alternativa.

**Aporte Práctico:** Concebir e implementar una alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias a partir de las principales necesidades, gustos e intereses recreativos.

## **Definiciones de trabajo**

**Alternativa recreativa:** Parte de la concepción de juegos y actividades recreativas que responden a los gustos, necesidades y preferencias de la muestra.

**Comunidad:** Es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales históricas, formas de expresiones y tradiciones y sobre todo con intereses comunes.

**Actividades recreativas comunitarias:** Aquellas que se realizan en el marco de la comunidad de forma organizada, en las cuales se insertan las personas de forma voluntaria con el fin de divertirse, socializar conocimientos intelectuales, lograr su bienestar individual y el de su entorno.

**Diagnóstico:** Criterio valorativo del entorno social donde se desea desarrollar un proyecto, mediante el análisis de la información aportada por el levantamiento, a fin de evaluar el pronóstico expuesto del trabajo.

## **CAPITULO # I. FUNDAMENTOS TEÓRICO- METODOLÓGICOS DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN LA COMUNIDAD.**

En este capítulo se fundamentan los principales preceptos teórico-metodológicos que definen la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años en la Circunscripción # 119 del municipio Holguín. Se hace referencia a las características psicológicas de los adolescentes, su relación e importancia en la ocupación del tiempo libre, además se abordan criterios y puntos de vista de diferentes autores sobre la recreación física, el juego.

### **1.1 LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES EN LA COMUNIDAD.**

Desde tiempos remotos varias han sido las definiciones del tiempo libre, es por ello que se analizan y se mencionan a continuación algunos de ellos:

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988) citado por Aldo Pérez Sánchez, (2003) lo señalan como: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo con la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”

Ramos (2008), analiza el concepto de tiempo libre dado por el sociólogo soviético Grushin y “afirma que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”<sup>2</sup>

El propio Pérez Sánchez (2003), define al Tiempo Libre como: “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las

---

<sup>2</sup> Ramos R, Alejandro E. Romero. A (2008). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía, Centro de Estudio del Desarrollo Agrario y Rural, La Habana, Cuba. Editorial Deportes, <http://www.eumed.net/rev/cccss/08/cbp.htm>. Consultado en abril del 2011

actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”<sup>3</sup>.

En el contexto territorial se consultó la definición dada por: Mateo Sánchez (2009), donde plantea que “El tiempo libre es aquella parte del tiempo social que el sujeto dispone para la realización de actividades que no forman parte de sus obligaciones, una vez satisfechas sus necesidades básicas”<sup>4</sup>.

Del análisis de estas definiciones se puede inferir que hay coincidencia entre los autores con respecto a la identificación del tiempo libre como el o los momentos que el individuo utiliza para el desarrollo de actividades no obligatorias que implican un esparcimiento espiritual y saludable, es decir, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal, al decir de Pérez Sánchez y Mateo Sánchez por lo que se coincide con sus criterios, ya que con la alternativa que se propone se pretende que el adolescente utilice el tiempo libre en estas actividades recreativas sanas fuera de sus obligaciones y luego de realizar sus necesidades básicas, además de solucionar o al menos atenuar la problemática que afecta el proceso de esparcimiento y utilización correcta del tiempo libre de los adolescentes en esta Circunscripción.

En el orden social, se producen modificaciones en la vida del hombre. Los avances tecnológicos implican un progreso en la sociedad actual. Se comienzan a ver transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y su quehacer diario. Se facilita la comunicación a distancia y los gustos se masifican a partir de medios de comunicación novedosos, lo que conlleva a un proceso en el que la creatividad individual queda supeditada a esquemas

---

<sup>3</sup> **Pérez Sánchez, Aldo** (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación ISCF “Manuel Fajardo.”

<sup>4</sup> **Mateo Sánchez, Jorge L** (2009). “Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura del empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de cultura física”, tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, Holguín.



rutinarios. Por tal razón, aparejadas a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre.

La ocupación del tiempo libre ha perdido su sentido creativo. Que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. En la sociedad Cubana un gran número de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo de no producción. Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce al retroceso del hombre. Se puede plantear entonces: ¿por qué resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida?

Según Pérez Sánchez (1998), para considerar estos aspectos es necesario abordar el tiempo libre desde los puntos de vista psicológico y social.

- **Desde lo psicológico:** Es donde el individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí**; la mayoría de las veces, cae también en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales, sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo.

- **Desde lo social:** El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no se puede hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social, como tampoco es posible referirse al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que lo integran. Por ello los intentos que se puedan realizar para promover un cambio de actitud en los adolescentes, producirán modificaciones en la comunidad, al permitir que estos se desarrollen plenamente, sean más creativos y tengan mayor capacidad de gestión para un futuro mediato e inmediato.

Existen alternativas posibles para encarar la cuestión, las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la reflexión a una toma de conciencia que permita acceder (y disfrutar) de un mayor grado de libertad de elección consciente no solo en lo individual, sino también en los grupos que conforman la comunidad.

En la sociedad actual la recreación se ha convertido en una necesidad de gran significación tanto es así que en los últimos años los investigadores en el campo socio- cultural le han dado el lugar que le corresponde. Estas teorías nacen de la importancia que reviste la mejor ocupación del tiempo libre como factor de bienestar social, considerándolo como "aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones"<sup>5</sup> (Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, 1967. p.08)

Al decir de Pérez Sánchez (2003), se hace necesario mencionar las formas en las que se puede manifestar la ocupación del tiempo libre.

Es el que queda después del trabajo.

El que queda libre de las necesidades y de las obligaciones cotidianas.

El que se emplea en lo que uno quiere.

El que se emplea en el desarrollo físico- artístico- literario.

El que se emplea en el desarrollo físico e intelectual

Se observa que la ocupación del tiempo libre en los adolescentes varía dependiendo del género, ya que las hembras se preocupan más por lo cultural y por lo social mientras que los varones se enfocan más en el deporte y los amigos. Así, se debe educar a los adolescentes en la ocupación correcta del tiempo libre, pues mediante el uso eficiente de este es posible lograr que haya un mayor equilibrio en ambos sexos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura para ocupar el tiempo libre en la población basados en las funciones más importantes que debe cumplir el mismo en este periodo histórico.

El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular, impulsa una cultura del

---

<sup>5</sup> Carta de los Derechos Humanos sobre el Tiempo Libre, (1967).

tiempo libre que se oponga al modelo consumista, que demuestre la capacidad creativa y los niveles de participación del pueblo. La cultura de la población en la creación del tiempo libre está dada en la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas recreativas que la sociedad ofrece, lo cual posibilita la formación de una personalidad creativa, culta y sana.

Especial atención debe prestarse al correcto uso del tiempo libre de los adolescentes, por lo que las posibilidades para su utilización deben seleccionarse a partir de una actitud de cuidado y decisión individual, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. Educar al adolescente para ocupar el tiempo libre, es aprovechar este en alguna actividad educativa. Esta puede ser o no propia de la recreación, estar encaminada a formar la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor, o bien, ir dirigida a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. Educar en y para el tiempo libre son dos objetivos que se complementan y, a su vez, permiten revelar la relación entre recreación y educación. Por tal razón dentro de los objetivos del profesor de Recreación debe estar el de dar al adolescente un conjunto de recursos culturales que le ofrezca las más ricas posibilidades de recrearse. Por ello la presente investigación se fundamenta y enriquece en su contenido con todos estos aspectos.

Según Pérez Serrano (1988). La educación para el tiempo libre es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad.

Por otra parte Siven (1997), expresa que la educación para el tiempo libre es un proceso de aprendizaje de toda la vida que ayuda a la persona a obtener mediante actividades del tiempo libre socialmente aceptable, su potencial ocio y calidad estable de vida.

Es por ello que el autor de esta tesis plantea que no se trata solo de organizar actividades para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, sino de formar una cultura en el empleo racional y sano del mismo, además, de preparar al adolescente para garantizar el aprovechamiento de las ofertas y de las potencialidades del entorno, fomentar alternativas de su propia realidad. En síntesis, un adolescente protagonista de su propio que hacer en el tiempo libre.

Por tal razón se relacionan las formas de clasificación de las actividades para el tiempo libre emitidas por Pérez Sánchez (1997):

✓ **Descanso pasivo:** Esta no constituye una necesidad biofisiológica, sino el que está por encima de estos requerimientos.

✓ **Actividad físico- deportiva con fines profilácticos (prevención) o terapéutico (rehabilitación):** Correr, nadar, caminar, practicar deportes.

✓ **Actividades socio- familiares no recreativas:** Actividad religiosa, cuidado de niños, visitas.

✓ **Actividades recreativas.**

## **1.2 LA RECREACIÓN FÍSICA Y EL JUEGO, SUS CARACTERÍSTICAS.**

Cuando se habla de recreación física es necesario referirse al origen etimológico de la palabra: "...el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano,"<sup>6</sup> Ramos, (1997)

Es evidente que mediante la recreación física, el hombre se satisface por los adelantos que la creatividad humana produce; cualidad ésta que produce lo que no existe a través de la inventiva del cerebro. La recreación física es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

La recreación física es una actividad integral, constituida por formas creativas que se expresan en actividades artísticas, literarias, físicas-deportivas, es por ello que está estrechamente relacionado con la cultura y la diversión. Cuba posee un gran potencial para desarrollar la recreación física y elevar la calidad de vida de la población. A pesar de esto, existen insuficiencias en la instrumentación de programas capaces de satisfacer estas expectativas, debido a la complejidad creciente de la vida moderna que exige recreación y

---

<sup>6</sup> **Ramos R, Alejandro E. Romero. A (1997).** La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas.

trabajo como un complemento, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada sin que se agote de manera física. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso, proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

Según declaración universal de los [derechos humanos](#) (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas."<sup>7</sup> La recreación física se lleva a cabo a través de diferentes actividades para el desarrollo de los adolescentes, pero aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el [proyecto](#) de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada [comunidad](#).

Para Joffre Dumazedier, J (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, citado por Martén Blanco (2011), la recreación: "Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse Esta es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo"<sup>8</sup>

Harry A. Overstrut (1998), citado por Vega Hernández (2008), plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico -espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización"<sup>9</sup>. En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

---

<sup>7</sup> Según declaración universal de los [derechos humanos](#). Art.24 del 10 de diciembre de 1948.

<sup>8</sup> Martén Blanco, Madelin (2011). Juegos recreativos para motivar las clases, <http://www.portal.inder.cu>. Consultado en abril del 2011

<sup>9</sup> Vega Hernández (2008). Las actividades físicas recreativas: Una alternativa, <http://www.sabetodo.com/contenidos/EEAAFAEEFkmJrsDlbH.php>. Consultado septiembre 2010.

Aldo Pérez Sánchez (2003), define el concepto de recreación como: “El conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”<sup>10</sup>.

Ramos (1996), refiere que la recreación “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”<sup>11</sup>

Es de hacer notar que los adolescentes cuentan con grandes espacios de tiempo libre, pues por lo general no tienen otras obligaciones que atender, distintas a la de sus estudios. Es aquí donde la recreación juega un papel fundamental ya que debe estar implícita en la redistribución del tiempo libre de los adolescentes, entendiendo la recreación según Quintero (1985), como: “El conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria, ya sea para descansar, divertirse; desarrollar sus conocimientos, información o formación desinteresada; aumentar su participación social voluntaria, su libre capacidad creadora tras haberse liberado de las obligaciones escolares, laborales profesionales, familiares y sociales”<sup>12</sup>. Por estas razones es que luego de realizar el diagnóstico en la comunidad, el autor comenzó a implementar su investigación en el tiempo libre que los adolescentes tenían posterior a sus obligaciones docentes.

Sobre la base de la definición anterior se pueden resaltar tres funciones básicas de la recreación: **descanso, diversión y desarrollo**. El **descanso** libera a las personas de la fatiga, cuando las mismas participan en actividades recreativas se protegen del desgaste provocado por las tensiones derivadas de

---

<sup>10</sup> Pérez Sánchez, Aldo (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación ISCF “Manuel Fajardo.”

<sup>11</sup> Ramos Rodríguez (1996). Fundamentos de la recreación. Venezuela. Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas. 1996.

<sup>12</sup> **Quintero, R** (1985). Concepto moderno de ocio en economía y ciencias sociales. Caracas: Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales. Facultad de Economía, UCV.

las obligaciones cotidianas, especialmente de las laborales. Los adolescentes tienen la posibilidad de participar en actividades recreativas durante el tiempo libre, lo que contribuye a liberar las tensiones y elevan su calidad de vida, en este espacio de tiempo el profesor de recreación puede dar cumplimiento a la alternativa propuesta.

La segunda función de la recreación es la **diversión**, la cual libera a los adolescentes del aburrimiento, la monotonía y la rutina, dado que a menudo sienten la necesidad de una ruptura con sus quehaceres cotidianos, para vencer las insatisfacciones que estos generan. Este es el momento en que el profesor de recreación puede implementar las variantes de juegos seleccionados en la alternativa.

Por último, la función más importante de la recreación desde el punto de vista de este estudio es la del **desarrollo** de la personalidad, la cual libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y más libre, así como un cultivo general del cuerpo, la sensibilidad y la razón, más allá de la exigencia de la formación práctica.

Las funciones antes mencionadas coexisten en diferentes grados en todas las situaciones de ocio y para todos los individuos por igual, son complementarias y solidarias. Son variadas las formas como los seres humanos utilizan su tiempo libre. Es necesario entonces dejar claro que las actividades en que se participa durante el tiempo libre, no constituyen un complemento de la vida formal, sino que son tan importantes y necesarias como el estudio, el sueño o la alimentación.

Estos conceptos emitidos por diferentes autores sobre la recreación física aseguran que las mismas pueden ser realizadas por todo tipo de personas, que se deben tener en cuenta los intereses, gustos y preferencias de los que van a ejecutarlas y las características de cada persona, facilita la utilización sana y educativa del tiempo libre. Hay que señalar que estos criterios deben adaptarse al lugar donde se vive, de acuerdo con el desarrollo social y cultural del mismo.

El autor considera que las definiciones dadas por los autores acerca del concepto de recreación física coinciden en plantear: son aquellas actividades

recreativas sanas individuales o colectivas, de forma activa, pasiva u organizada, a las que se dedica el hombre en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual y que cumplan el requisito de satisfacer sus necesidades, gustos y preferencias. Por lo que el autor de esta investigación asume la definición dada por Joffre Dumazedier, J (1964) y Pérez Sánchez (2003).

Según Aldo Pérez Sánchez (2003), la recreación física en el aspecto socio-psicológico presenta las siguientes características:

- La actividad recreativa le brinda al participante satisfacción inmediata.
- La esencia de la recreación no está dado en los resultados de la actividad, sino en el disfrute del participante.
- Las personas realizan recreación por sí misma, libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Es una forma de participación en la que la persona siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

A su vez se mencionan los tipos de recreación física para un mejor entendimiento del mismo:

1. **Activa:** constituida por la ejecución de movimientos del cuerpo durante actividades que promuevan el bienestar a la condición física.
2. **Pasiva:** parte del fundamento donde el cuerpo se encuentra quieto, en reposo en cuanto a la ejecución de actividad, esta también produce satisfacción.
3. **Organizada:** Consiste en la organización de las actividades para el cumplimiento de las mismas de formas eficaz y precisas.

#### **Así como el objetivo de la recreación física:**

- Abordar, los gustos, necesidades y preferencias recreativas de la población en sus diferentes grupos etarios.
- Ofrecer, diversidad a la práctica de las actividades recreativas.
- Masificar la práctica de los ejercicios físicos en las comunidades.
- Promover el desarrollo integral del ser humano y su cultura.



- Integrar los grupos sociales que han sido marginados.
- Compartir recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Aplicación, en sus diferentes tendencias: comunitaria, escolar, deportiva, laboral y otros.

### **La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.**

#### **Entre las de marcado carácter biológico se destacan:**

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

Estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente. Se pueden mencionar como **funciones objetivas sociales las siguientes:**

- Ø Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Ø Fomento de las relaciones sociales.
- Ø Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Ø Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Ø Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Ø Regulación y orientación de la conducta.

### **Actividad recreativa**

Camerino, O. (2000), citado por Vega Hernández (2008), definen como actividades recreativas: “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía se puede generar con la aplicación de un

nuevo tratamiento pedagógico, no especializado ya que no se busca una competencia sino el logro completo<sup>13</sup>”.

En el contexto territorial se consultaron los criterios y definiciones dadas sobre el tema por Mateo Sánchez (2009), quien plantea que “Las actividades recreativas son todas las actividades desarrolladas de manera libre y espontánea en el tiempo libre con una finalidad recreativa y que conlleve al descanso, a la diversión y a la formación individual y social del sujeto”<sup>14</sup>.

Las actividades recreativas tienen que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba, llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones en pleno disfrute y la complacencia de las expectativas de vida. Estas se deben realizar en el tiempo libre de cada individuo, y deben ser una necesidad individual de cada cual en la práctica social de la comunidad. Su realización contribuye al desarrollo espiritual del hombre, a la creación de la capacidad de disfrute pleno de las alternativas que la sociedad ofrece, a la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad. Se le concede más importancia cuando estas actividades recreativas son realizadas para adolescentes.

Para cumplimentar además el objetivo de las actividades recreativas, lograr educar en el uso correcto del tiempo libre a los sujetos y que estos colaboren voluntariamente en el desarrollo y el resultado de la misma, es

---

<sup>13</sup> **Vega Hernández** (2008). Las actividades físicas recreativas: Una alternativa, <http://www.sabetodo.com/contenidos/EEAAFAEEFkmJrsDlBH.php>. Consultado septiembre 2010.

<sup>14</sup> **Mateo Sánchez, Jorge L** (2009). “Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura del empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de cultura física”, tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, Holguín.

menester conocer los **principios de las actividades recreativas** dados por A. Ramos (2008), en su libro Tiempo libre y recreación en el desarrollo local:

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no deben ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

El sociólogo polaco Andry Osiewulak, a partir de numerosas investigaciones realizadas y sobre la base de la participación, ha clasificado a las actividades recreativas de la siguiente manera:

**1.- Las relacionadas con la actividad física y literaria.** Se encuentran las formas específicas de consumo de la cultura, como son asistir a comités, visitas a museos, exposiciones, creación literaria y plástica, etc.

**2.- Las relacionadas con la participación en la vida social.** Se incluyen las que se realizan con grupos no formales, como las realizadas con la familia, con amigos, las fiestas, otro tipo de reunión social, etc.

**3.- Las relacionadas con la realización individual de aficiones.** Pueden ser de conocimiento artístico o deportivo.

**4.- Las relacionadas con la felicidad de las propias obligaciones.** Como son la ayuda a la familia, el autodesarrollo y la actividad social.

**5.- Descanso pasivo.**

Las actividades recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno. Contribuyen también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y, en consecuencia, aumentan el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

El incremento de la participación masiva del pueblo en las actividades recreativas, como una de las formas más adecuadas para ocupar el tiempo libre, ejerce gran influencia en la formación multilateral del adolescente, ya que sirve como medio de preservar y mejorar su salud.

A continuación se señalan las características de la actividad recreativa, según la definición dada por M. Vigo, citado por A. Pérez (2003):

- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás". El ganar o perder, pasa de ser un objetivo a un medio utilizado para divertirse.
- Se efectúa libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección. No debe existir obligatoriedad en la participación. La elección de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva.
- Es voluntaria, no es compulsada.

### **Recreación física comunitaria**

La recreación física comunitaria es el conjunto de actividades físico – deportivas que asume los principios de las actividades recreativas, pero que se gesta y diseña desde la comunidad con la participación de los adolescentes en la planeación y toma de decisiones a partir de sus necesidades e intereses recreativos. Para el autor de esta investigación, la recreación física comunitaria es un proceso sociocultural, que se manifiesta a través de las actividades físicas, ejercicios físicos, el juego, la educación física comunitaria, cultura física popular, el deporte masivo, el deporte para todos, es decir, es un proceso en que las personas pueden asumir, decidir, seleccionar estas manifestaciones en su recreación.

La recreación física comunitaria, según Martínez del Castillo (1986), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de la ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Además se puede realizar a partir de una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida. Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de la puesta en práctica de plan de desarrollo barrial de recreación, conformado por diversos proyectos integrados en las dimensiones físico-ambiental, económica, social y espiritual.

Ramos (1996) señala, al referirse al trabajo comunitario en los procesos de recreación, que la comunidad debe proporcionar a sus miembros espacios gratos para reunirse, alternar, jugar, bailar, cantar, pintar, hacer deporte; grupos de actividades físicas sistemáticas de acondicionamiento físico, actividades físicas en pleno contacto con la naturaleza es decir ser mucho mas que un conglomerado de hogares y vías que posibilite desarrollo personal como principio de las actividades físico recreativas.

En el año 1997, Ramos amplía su definición anterior al aportar dos nuevos elementos necesarios para un adecuado disfrute del tiempo libre a partir de la planificación y ejecución de actividades recreativas comunitarias. Las define como una actividad meramente deportiva o física que se da en el involucramiento por parte de la comunidad de dichos espacios, tomando decisión y planificando, lo que promueve una participación real. Esta se hace realmente comunitaria a partir de la participación de los actores en la construcción de esa actividad, donde le imprimen su identidad y la orientan según sus intereses y realidad

Después de analizar estas definiciones se resume que para el logro de la recreación física comunitaria se necesita contar con la disposición del individuo de disfrutar el tiempo libre en actividades planificadas y organizadas en la comunidad, teniendo en cuenta los intereses y gustos de los mismos.

En tal sentido, es indispensable mencionar el **objetivo** y los **principios** de la recreación física comunitaria:

La Recreación Física comunitaria persigue en la sociedad como **objetivo** más general: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Atendiendo a este objetivo, la recreación física comunitaria se encauza por los siguientes **principios**:

- ✓ Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- ✓ Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- ✓ Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica Coadyuva al trabajo y a la vida social.
- ✓ Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Para medir algunos de los parámetros de información y conocimiento sobre la recreación física en la comunidad, se tienen en cuenta para la investigación los siguientes parámetros:

- ✓ Diagnóstico de las necesidades e intereses recreativos.
- ✓ Estructura, magnitud y contenido de la recreación en la comunidad.
- ✓ Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas.
- ✓ Capacitación de los profesionales de la Recreación.
- ✓ Que el programa de actividades recreativas tenga distintos niveles de dificultad.
- ✓ Que el programa de actividades recreativas varíe a menudo.
- ✓ Que el programa de actividades recreativas sea lo que la gente pide.
- ✓ Caracterización fisiológica y psicológica de la población en la comunidad por grupo de edades.
- ✓ Instrumentación de actividades recreativas en el ámbito de la comunidad.
- ✓ Ejecución de las actividades recreativas en función de los objetivos de los participantes.

Además, se tienen en cuenta las **características** de la recreación física comunitaria, tema tratado por varios autores como lo es el caso de Dumazedier, J (1964), quien propone 6 características esenciales que resumen la necesidad de que la recreación física comunitaria parta de la decisión de cada individuo de disfrutar de esta como una espontánea educación libre y

permanente. De tal manera, puede propiciar una conducta adecuada y una forma de pensar saludable tanto individual como colectiva de una forma creadora. Se resumen a continuación las características aportadas por este autor:

**1.-Ocupación voluntaria:** Dependiendo del tipo de actividad física nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

**2. Descanso:** Se debe entender más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso. El ejercicio físico se recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito, de los estereotipos.

**3. Diversión, recreo:** La importancia de la diversión, el esparcimiento, el recreo, la distracción tienen para la vida del hombre un papel importante. Como dice Cagigal: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

**4. Formación (Información):** El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

**5. Participación social:** El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

**6. Desarrollo de la capacidad creadora:** En la actividad física - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades creativas.

Por su parte Cagigal (1971), añade una séptima característica sobre la recreación física comunitaria que enriquece las características antes mencionadas y enfatiza con ella la necesidad del hombre de contar con una recreación física y los beneficios de esta para el disfrute de una vida saludable:

**7. Recuperación:** Supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

En general las actividades de recreación física comunitaria ayudan a:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Para Martínez del Castillo (1986), en la recreación física comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una familia.
- Todas las organizaciones sociales se unen para realizar propósitos comunes.
- Se integran los grupos sociales que históricamente han sido marginados.
- Se resuelven de forma constructiva los conflictos y diferencias sociales.



- Se promueve el surgimiento de líderes dentro de una misma comunidad.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.

Por lo tanto, la recreación física comunitaria parte de un objetivo, de reglas donde tienen la oportunidad de participar todos los adolescentes sin distinción de género y disfrutar los juegos en el intercambio con los demás.

A continuación se representan los diferentes aspectos a tener en cuenta para que exista una recreación física comunitaria:

- ✓ Se realiza de forma individual o colectiva.
- ✓ Se realiza en el tiempo libre.
- ✓ Tiene una satisfacción inmediata.
- ✓ Es de restablecimiento.
- ✓ Es de diversión y descanso.
- ✓ Desarrolla la personalidad.
- ✓ Prima la voluntad de los participantes.
- ✓ Variedad de actividades para su contenido.

**A su vez esta se caracteriza porque:**

- Se juega con los demás y contra los demás.
- No son discriminatorias ni por nivel, ni por género.
- No son discriminatorias porque en las actividades recreativas se aplican reglas que pueden ser creadas y modificadas, según la situación creada.

En resumen, se puede contribuir al perfeccionamiento de los adolescentes mediante las actividades físicas – recreativas comunitarias, la instrucción y la educación de los mismos para que sean capaces de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista, un adolescente saludable con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades, con la posesión de recursos y valores morales que le permitan enfrentarse a las tareas señaladas por la sociedad. Valores que están presentes en el desarrollo de cada uno de los juegos propuestos en la alternativa aplicada en la investigación.

## **Recreación física para los adolescentes**

En la cultura física tiene una gran importancia el trabajo realizado fuera de la escuela por la recreación física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente. En el trabajo desarrollado fuera de la escuela por los adolescentes sobre la base de su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea. Por ello se plantean tres direcciones en el trabajo con los adolescentes:

- Higiénico de salud.
- Preparación deportiva
- Preparación recreativa.

La primera y la última dirección constituyen el objeto de nuestro interés en la recreación física para los adolescentes. En la escuela el profesor de educación física debe compartir sus funciones con las actividades socio - culturales. La recreación física para el adolescente, en este sentido, desempeña un papel crucial en la continuidad del trabajo con los adolescentes como forma de utilización de su tiempo libre. Entre el trabajo de la educación física en la escuela y el trabajo extraescolar existen grandes diferencias en la formación de los grupos. En la escuela, los grupos se basan en el colectivo de un aula, mientras que en las actividades recreativas entra además otro criterio, que es el interés de los adolescentes por determinadas formas de la recreación física. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los adolescentes hacia las distintas formas de actividad del movimiento sobre la base de la libre voluntad.

Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos basándose en el voluntarismo. En algunos momentos hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo libre tienen motivación, planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los participantes. Sin embargo, las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los adolescentes en partes iguales. La participación en las actividades

recreativas crea en los adolescentes un importante hábito del trabajo individual en la fijación de sus intereses.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayudan al equilibrio biológico, psicológico y social que el adolescente demanda para poderse desenvolver en la vida; Según M. Wroczynsky, citado por Petroski A. V (1980; 12) plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa"<sup>15</sup>. Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia positiva en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en los adolescentes.

### **Recreación física en el ámbito de la circunscripción**

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

De ahí que las necesidades recreativas en la comunidad son parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población en los distintos grupos de edades, debido a que las mismas dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

---

<sup>15</sup> **Petrovski, A.V** (1980). Psicología Pedagógica y de las Edades. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

**Según lo estipulado en el Manual nacional de Recreación** los principales objetivos de trabajo recreativo a desarrollar en las comunidades y consejos populares son:

1. Lograr el incremento cualitativo y cuantitativo en la prestación de servicios masivos de recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitarios.
2. Formación, capacitación, especialización de los Recursos Humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).
3. Desarrollar la masividad en las actividades de recreación.
4. Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.
5. Rescatar y desarrollar los juegos tradicionales.
6. Educación y Protección del Medio Ambiente.
7. Divulgación e información por los medios masivos de difusión de las actividades recreativas.
8. Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e Inter. barrios.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los adolescentes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación física de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades recreativas en el uso correcto del tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades recreativas del tiempo libre por las que se inclina y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

**Preferencias:** Representan el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** El adolescente necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad recreativa del tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirse a las actividades recreativas por las que opta el adolescente en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel comunitario y de ellas se derivan otras dos variables las que se denominan:

**Demanda:** Es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de los adolescentes ya sea en la escuela, circunscripción o comunidad y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos en la comunidad motivo de estudio es diagnosticar acertadamente la disponibilidad y la posibilidad de los adolescentes.

## **El juego. Su implicación educativa, actividad espontanea natural**

Los juegos tienen un significado diferente en distintos países o pueblos. Para los antiguos griegos el juego significa acción infantil, expresan fundamentalmente lo que denominamos hacer chiquilladas. En los hebreos la palabra juego se corresponde al concepto de chiste, broma y risa.

Los juegos populares forman parte de la cultura tradicional de los pueblos y de sus costumbres. Es por ello que en el área se les otorga un carácter primordial, con el fin de favorecer los aspectos educativos y socializadores de los individuos y así contribuir al desarrollo y al aprendizaje de multitud de factores que se implicarán en el proceso educativo de los adolescentes.

Se considera que la práctica del juego, tanto de forma recreativa como competitiva, contribuye al fortalecimiento de la salud, al desarrollo armónico e integral del organismo tanto de los niños, adolescentes y jóvenes como del adulto. Contribuye además, al fortalecimiento de buenos hábitos higiénicos y de conductas positivas, de formación de valores, a mejorar las relaciones sociales, en fin a lograr un desarrollo armónico de la personalidad. Es importante destacar su influencia positiva en el mejoramiento de la calidad de vida y de las relaciones sociales entre las personas, así como una forma para insertarlos a la vida útil en la sociedad.

Muchos son los autores que han dado su definición acerca de juegos. Johan Huizinga (1968), pensador que desarrolló y escribió una de las teorías más completas y serias acerca del juego, señala: "El juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada "como si" y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para

destacarse del mundo habitual”<sup>16</sup> (Homo Ludens, p.26). El objetivo de Huizinga, en pocas palabras, es demostrar que la cultura humana brota del juego.

En 1972 Johan Huizinga perfecciona el concepto de juego tratado anteriormente al señalar que el juego es una “Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas que tiene su objetivo en sí misma y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría”.

Por su parte, el psicólogo alemán Karl Gross (1899), opina que “El juego es una pre imitación, fruto de tendencias instintivas que hace que el adolescente a través de su actividad jugada, vaya ensayándolo y desarrollando capacidades que le permitan estar preparado para la actividad propia de los adultos”<sup>17</sup>.

En tal sentido, Bauzer Medeiros lo refiere como una forma de comportamiento recreativo que tiende a seguir un patrón, en general formado y diseñado por varios individuos. Acostumbran a ser actividades sociales en las que los participantes, individualmente o como miembros de un equipo, intentan por habilidad o suerte alcanzar determinado objetivo sujetándose a normas que lo regula.

Después de haber analizado las diferentes teorías se puede valorar que existen aspectos importantes que condicionan los juegos:

- El juego como un medio de preparación para la vida futura.
- El juego como medio para el desarrollo físico.
- El juego como medio para reflejar la cultura de generaciones pasadas.
- El juego como un reflejo de las acciones laborales.

Las sensaciones placenteras del juego sólo pueden ser entendidas dentro del propio juego. Son muchas las razones por las que el adolescente se siente atraído por el juego y la multitud. Sin embargo, la sensación de placer, de sentirse bien, de ser feliz, es un elemento que siempre está presente y se va acrecentando ante la situación de alcanzar el éxito.

---

<sup>16</sup> **Huizinga, Johan** (1968). Homo Ludens, acerca del juego, p. 26. [www.javeriana.edu.co/.../C.../huizinga.htm](http://www.javeriana.edu.co/.../C.../huizinga.htm). Consultado en abril del 2011.

<sup>17</sup> **Gross, Karl** (1899). El juego en el hombre, Editorial Almagro.

El juego está condicionado en el espacio y en el tiempo, no obstante, como se puede deducir de la secuencia del juego, es el propio individuo el que estipula los factores espacio-temporales en función de la edad, las características del individuo y de los objetivos que se pretendan. De la misma manera si se analiza la sociedad, se comprueba que las normas, leyes y pautas presiden todo y a todos. En él, como hecho social que es, las reglas son elementos imprescindibles que varían y se adaptan en función del grupo al que van destinados. Lo importante no es la existencia de un mayor o menor número de reglas, sino que éstas sean aceptadas por todos y cada uno de los participantes como hechos lógicos, comprensibles, que tienen una razón de ser y actúan en pro de un buen desarrollo para la recreación. Este es un factor muy positivo para la interpretación.

Los juegos son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional, pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión. Por medio del juego resulta más fácil comprender cualquier información. Es también, una actividad espontánea y placentera, contribuye a la educación integral del adolescente como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza como un medio de educación pedagógica compleja. Su complejidad está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales importantes, tales como físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen.

El juego es producto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo. El carácter del juego, en el hombre estriba en la actitud de transformar la realidad reproduciéndola. Si bien la evolución del adolescente y la necesidad de sus juegos, se presentan como realidades universales, no por ello deja de estar el juego enraizado en lo más profundo de los pueblos, cuya identidad cultural se observa a través de los juegos y los juguetes creados por ellos. La práctica y los objetos lúdicos son infinitamente variados y están marcados profundamente por características étnicas y sociales específicas.



De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el adolescente puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos, solidaridad, entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego que son utilizados voluntariamente en el tiempo libre y no hay, sobre todo, en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad y potencia el desarrollo de los factores mentales, a través de ellos, el adolescente se relaciona con el entorno, lo conoce, lo transforma, lo reconstruye, etc., es decir, se abre a lo que le rodea, entra en comunicación con el mundo, penetra en su realidad y sus cualidades, lo cambia, aporta su originalidad, su sello personal, etc.

De aquí que existan varios factores que han influenciado en el carácter social de los juegos, tales como:

- ü Donde aparecen sociedades humanas surge el juego como una necesidad del hombre.
- ü La edad de los participantes y el ambiente social del grupo que lo ejecutan.
- ü El nivel cultural producto a la actividad laboral que desarrollaban.
- ü Las relaciones productivas que existen en esa sociedad.
- ü Los juegos se asemejaban a las actividades que realiza el hombre, de tipo laboral, guerrero o de arte.

**Además, existen cuatro aspectos que definen la clasificación de los juegos:**

**1- Por la forma de participar**

- ü Individuales
- ü Colectivos

**2- Por la ubicación**

- ü Interiores
- ü Exteriores

### **3- Por la intensidad del movimiento**

- ü Alta
- ü Media
- ü Baja

### **4- Por sus características**

- ü Pequeños
- ü Pre Deportivos
- ü Deportivos
- ü Recreativos
- ü Tradicionales

**Por otra parte, el juego es considerado puramente una actividad recreativa cuando:**

- ✓ Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ✓ Se realiza en un clima y con una actitud alegre y entusiasta.
- ✓ Se realiza sólo por la satisfacción que produce.
- ✓ Satisface las ansias psico-espirituales.
- ✓ Da lugar a la manifestación de valores que no son los preponderantes en la estructura espiritual de la persona.
- ✓ Libera tensiones propias de la vida cotidiana.
- ✓ No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que sólo anhela el gusto de la participación activa.

Así mismo, debe profundizar en el estudio de los juegos para conocer cuáles son sus características más significativas:

- **Placentero:** El juego debe producir placer a quién lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.
- **Natural y motivador:** El juego es una actividad motivadora, y por consiguiente, el adolescente la practica de forma natural.
- **Voluntario:** Hay que entender el juego como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.

- **Mundo aparte:** La práctica del juego evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, introduce al adolescente en un mundo paralelo, de ficción y logra satisfacciones que no se alcanzan en la vida real.
- **Creador:** La práctica del juego favorece la creatividad, la espontaneidad y contribuye a favorecer un desarrollo más equilibrado.
- **Expresivo:** El juego es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales se mantienen reprimidas.
- **Socializador:** Probablemente es una de sus principales características, en especial en las primeras edades escolares. Su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

**Es imprescindible tener claridad de los objetivos de los juegos recreativos para su ejecución, a saber:**

- Ø Exaltar la autoestima, la responsabilidad y la solidaridad de los participantes.
- Ø Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, responsabilidad.
- Ø Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Ø Favorecer la integración.
- Ø Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Ø Desarrollar la agilidad mental.
- Ø Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Ø Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad.
- Ø Desarrollar destrezas físicas.
- Ø Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Además, es necesario conocer las funciones de los juegos recreativos, tales como:

- ✓ **Utilitaria:** Tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.
- ✓ **Higiénico - Profiláctico:** En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos y de relación social. Los principales aspectos a incidir son:
  - Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.

- Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.

✓ **Educativa:** El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.

✓ **Competitiva – Cooperativa:** Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos. Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación.

**Estos, a su vez, se subdividen en:**

**a) Juegos interiores:** Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.

**b) Juegos exteriores:** Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas, etc.

Para obtener buenos resultados, el profesor al seleccionar el juego debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

ü El tipo de actividad en que van a ser utilizados, ya que cada una tiene tareas bien planificadas.

ü Las particularidades, intelectuales y físicas de cada edad y sexo.

ü Se debe tener en cuenta el desarrollo motor del juego.

ü Su influencia educativa.

ü Conocer previamente el material que se va a necesitar y disponerlo con tiempo suficiente.

### **1.3 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE.**

La mayoría de las definiciones coinciden en señalar que se trata de un momento de pasaje, en el cual los jóvenes ocupan un lugar de tránsito entre la infancia y la vida adulta. Transita una zona de frontera, plena de conflictos, de dificultades, pero también de múltiples posibilidades.

La adolescencia constituye el período comprendido desde los 11 hasta los 18 años, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, pues no depende de la edad del sujeto, sino de su desarrollo personal y social. Por esta razón muchos autores no establecen diferencias entre la adolescencia y la juventud.

Dentro de la adolescencia, el niño deja de ser niño, pero aún no es adulto, por tal razón esta edad se considera como un periodo de tránsito entre la niñez y la juventud, por ser un paso para el desarrollo de la madurez. Algunos autores definen esta edad como una edad difícil y crítica, por los cambios tan radicales que ocurren en la personalidad durante esta etapa. Esta interrogante lleva al análisis de las transformaciones que se producen en la situación social de su desarrollo.

En la adolescencia se producen transformaciones externas e internas del desarrollo de la personalidad. Al niño pasar de la primaria a la secundaria se aprecia un acelerado desarrollo físico y sexual, aparecen cambios en el carácter de su actividad y en la comunicación, se amplía el círculo de sus relaciones sociales producto de la incorporación de un mayor número de actividades extraescolares y productivas, en la casa le asignan tareas y responsabilidades de mayor complejidad, todo esto implica que su participación sea más activa e independiente en la vida familiar, aunque se mantiene bajo la tutela de sus padres.

Debido a estas nuevas exigencias sociales L. I. Bozhovich (1978), considera la adolescencia como un escolar con mayor autonomía. Ante este nuevo lugar en la sociedad el adolescente asume una actitud que no solo depende de estas exigencias (generales y particulares), sino también de sus condiciones internas. Estas reflejan los cambios **anátomo-fisiológicos como psicológicos** que le han ocurrido desde la etapa anterior y que se reflejan en ella. Entre las transformaciones **anátomo-fisiológicos** más significativas están la pre-pubertad y pubertad, el **estirón**, que le provoca una desarmonía corporal o sea las extremidades resultan más largas que el cuerpo; aumenta la fuerza muscular, pero al no estar adaptados a estos cambios, se fatigan con mayor facilidad todo lo anterior lo hacen más torpes. Se recomienda no avergonzarlos, ni reñirles

por sus torpezas, ya que resultan inevitables, por lo contrario se les debe organizar una vida sana (ejercicios, alimentación, sueños, etc)<sup>18</sup>.

Como consecuencia de estas transformaciones pueden aparecer:

- **Alteraciones neurovegetativas:** como palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, presión arterial alta, Esto está dado por las diferencias en el sistema cardiovascular, o sea se produce un crecimiento rápido del corazón en relación con los vasos sanguíneos.

- **Deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso:** El agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, Distracción, tensión nerviosa, irritabilidad, fuertes vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño, susceptibilidad a contraer enfermedades.

- **Intensificación de la actividad de la hipófisis:** Como glándulas de secreción interna cuyas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras importantes glándulas (sexuales, tiroides, suprarrenales, el timo).

- **La maduración sexual:** La maduración de las gónadas, activadas por la hormona gonadotropina de las glándulas sexuales. Formando caracteres sexuales primarios y secundarios, que constituyen la señal de madurez corporal.

En los varones las tetillas se hinchan y se destacan, el cuerpo se cubre de vellos (pubis, axilas, muslos, pantorrilla, aparece un bozo oscuro sobre el labio superior. Varía la forma y tamaño del pene, y del escroto, crecen los testículos, se produce la primera eyaculación, se inicia un cambio de voz. El cuerpo se torna más anguloso.

En las hembras se desarrollan las mamas, surge el vello púbico, en las axilas, las caderas se redondean y el cinturón pelviano se ensancha. Se produce la menarquía o primera menstruación. Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de madurez, por lo que aparece el interés por la apariencia física y la posibilidad de ser atractivo, especialmente para el sexo opuesto. El interés por la sexualidad es notable y debe ser satisfecha a partir de orientaciones que

---

<sup>18</sup> **Bozhovich, L. I** (1978). Los adolescentes con indicadores de desventaja social.

le permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que se plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. Estas no son las únicas necesidades de los adolescentes, pero sí las más significativas para el desarrollo de su personalidad. Además del estudio, el adolescente juega un papel formativo esencial en las actividades políticas, deportivas, culturales, recreativas y de trabajo, a través de las cuales surgen nuevas motivaciones, se desarrollan actitudes y rasgos del carácter como la laboriosidad, el colectivismo, la perseverancia.

Los adolescentes gustan de presumir, exagerar lo que cuentan, se dan importancia y en ocasiones se muestran groseros, vanidosos, ásperos y pueden perturbar a la comunidad, son frecuentes los chismes. Esto no es más que su expresión de inseguridad para ocultar sus modales, es por ello que el adolescente le da mayor peso a la opinión social del grupo, que a la de los padres y maestros. En este sentido el bienestar emocional del adolescente depende de si ha logrado ocupar el lugar al que aspira dentro de su grupo.

Según L. I. Bozhovich (1978), en investigaciones realizadas sobre esta problemática se ha demostrado que la causa fundamental de **indisciplina** de algunos adolescentes es por no haber encontrado el lugar al que aspira dentro de su grupo, por lo que adopta conductas negativas como vía estratégica para ser tenido en cuenta. Estos problemas de conducta requieren de la atención de los padres y maestros, entre otros. Si esta conducta no se soluciona a tiempo, puede llevar a **conductas delictivas**, como resultado de la inadaptación social.<sup>19</sup>

En esta etapa aparecen las **cualidades personales (psicológico- morales)**, que determinan la posición del adolescente dentro del grupo y son de carácter abstracto. Se diferencian de aquellas que resultaban importantes en edades anteriores (iniciativa en el juego, la destreza física), además de la inteligencia, la valentía, la fidelidad, el colectivismo, la discreción.

El adolescente está en la búsqueda de ocupar un lugar en lo social, por medio del estudio o del trabajo, ámbitos donde se fundamenta el ejercicio de la responsabilidad. El adolescente varía en cada comunidad, en cada momento

---

<sup>19</sup> **Bozhovich, L. I** (1978). Los adolescentes con indicadores de desventaja social.

histórico y en cada sujeto. Los jóvenes son promesas de futuro y a la vez amenaza que pone en riesgo los valores ya consolidados de los adultos; pueden decantar para un lado o para otro, de ahí su peligrosidad.

**Como ser social**, mantiene una adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedora, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

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

Cada grupo se orienta por normas diferentes con carácter positivo o negativo en dependencia del desarrollo del grupo. En Cuba, O. González (1982), investigó el proceso de autorregulación moral, en diferentes edades. Analiza particularmente, el papel de los componentes cognitivos, afectivos y autovalorativos en el **comportamiento honesto** y pone de manifiesto que en los adolescentes el comportamiento honesto, se lleva a cabo fundamentalmente por la necesidad de aprobación social. No obstante, comienza a aparecer de manera incipiente la necesidad interna de comportarse moralmente y se presentaron dificultades con el conocimiento de contenido esencial de la norma de honestidad.<sup>20</sup>

La autoconciencia adquiere un carácter generalizado, permite al adolescente una mayor objetividad en sus juicios, y sus propias cualidades y las de otras personas incluyendo de una forma significativa el desarrollo de la autovaloración. Muy vinculados a los problemas anteriores aparece el aspecto llamado “crisis de la adolescencia”. Para la psicología materialista- dialéctica la crisis de la adolescencia no se identifica con conflicto, sino que se valora según su contribución al desarrollo de la personalidad en esta etapa. Algunos autores la consideran como **fuerza motriz**.

---

<sup>20</sup> **González, O y Nidia** (1982). Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE “Graciela Bustillos”. Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.



Esta contradicción es provocada por la **posición intermedia** que ocupa el adolescente. Por una parte se plantean a sus exigencias elevadas (debe mantener una disciplina consciente, las tareas las realiza con seriedad, se comporta con independencia), aunque no se encuentra preparado para ella. Estas manifestaciones son expresión de la inseguridad del adolescente y su forma de buscar apoyo y comunicación con quienes le rodean, el mismo tendrá éxito en dependencia del manejo que logren las personas cercanas al comportamiento del adolescente.

La adolescencia es una etapa de rápidos y profundos cambios en su desarrollo, vive el presente, no le preocupa mucho el futuro, no se manifiestan motivaciones profesionales, aunque aparecen nuevos intereses pero son inestables. De aquí la importancia de dirigir conscientemente la educación que se ejerce sobre el adolescente por parte de la familia, la escuela y la sociedad en general para encontrar el sentido de la vida y que haga suyo los valores y las aspiraciones sociales y morales, a través de su asimilación activa y personal sobre la concepción del mundo.

A partir de las características esenciales de la edad de la adolescencia descritas hasta aquí, se seleccionan para la presente investigación a los adolescentes de la Circunscripción # 119, del municipio Holguín. Para la realización de las actividades recreativas en la comunidad se tuvieron en cuenta las potencialidades de los adolescentes, con ello se logró motivarlos, contar con su participación activa y una actuación independiente en las tareas realizadas.

Para el trabajo con los adolescentes en la comunidad es imprescindible una individualización en el trato con ellos, tener en cuenta incluso a los de un mismo grupo. Esta es una importante etapa de consolidación de la autoimagen y la autoestima. Ellos reconocen sus nuevas posibilidades físicas, intelectuales, y esto les permite conformar los sentimientos de valía propia, un nuevo concepto de sí mismos cualitativamente más complejo, en el que influye la aceptación de que goce en el hogar y en el grupo de condiscípulos.

Con la investigación, se estimuló una característica de los adolescentes, y es el papel formativo que juegan las actividades recreativas, a través de las cuales surgen nuevas motivaciones, se desarrollan actitudes y rasgos del carácter como la laboriosidad, el colectivismo, la perseverancia.

#### **1.4 FUNDAMENTOS TEÓRICO - METODOLÓGICOS DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA**

El término alternativa es empleado de forma frecuente en varias ramas de las ciencias. En este caso se parte de definir qué se entiende por una alternativa:

**Alternativa: altermif- alternatus. Del francés Alternative - Opción entre dos o más cosas. Efecto de alternar (hacer algo por turno).**

En la actualidad, dentro del campo de la investigación científica, se ha dado a considerar la alternativa como un recurso para la transformación de la práctica, por tanto, genera un nivel de teorización que permite la vinculación entre la teoría y la práctica.

Existen diferentes conceptos referentes a las alternativas, metodológicas, recreativas y otras, de acuerdo con los problemas que aborda y los enfoques de los problemas a los que están dirigidos.

Se toma como referencia también, la definición dada por Marín Díaz y Col citado por Bravo Jáuregui (2003) en el Diccionario Latinoamericano de educación donde plantean que alternativa “Son las diferentes opciones que se formulan dentro de alguna situación de aprendizaje o en un diseño instruccional a fin de seleccionar la más pertinente para lograr los objetivos previstos”<sup>21</sup>

Entre las definiciones pedagógicas más representativas se ofrecen las que brindan las pedagogas Sierra salcedo, A. (2002), Daudinot (2003).

**Alternativa:** Opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación, (Sierra 2002)<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Jáuregui, Bravo (2003). Diccionario Latinoamericano.

<sup>22</sup> **Alicia sierra Salcedo, R** (2003). Modelación y estrategia, algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. Compendio de pedagogía.

**Alternativa:** Es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades, (Daudinot 2003)<sup>23</sup>

**Se tuvo en cuenta, además, las definiciones metodológicas abordadas por:**

Beatriz Christian, (2000), en su tesis de maestría define la alternativa metodológica como una opción más, en manos del profesor, a poner en práctica a partir del diagnóstico para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera eficiente y eficaz, proporcionando los resultados en un corto plazo<sup>24</sup>.

Víctor Modesto Velásquez (2009), en su tesis de maestría señala que la alternativa metodológica tiene una significación práctica, pues parte de las condiciones reales, el estado actual del directivo y la concreción de un programa que lo lleve a la reflexión, motivación para el mejoramiento humano y profesional de modo que satisfaga las necesidades y exigencias.

Se asume el concepto brindado por Daudinot, (2003), puesto que el tema de este trabajo es referido a una alternativa recreativa, resultado de un diagnóstico previo para determinar causa fundamental del problema de una situación dada (insuficiente planificación de actividades recreativas para los adolescentes entre 12-14 años). Valorando los conceptos de alternativa recreativa abordados, el autor

concluye y define como **alternativa recreativa**: “Es la variante propuesta para el trabajo recreativo en la comunidad en aras de fortalecer la calidad, la variedad y la oferta en las actividades recreativas comunitarias, logrando además que sean bien planificadas y estructuradas, que respondan a las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes”.

---

<sup>23</sup> **Daudinot Betancourt, Isabel** (2003). Perspectivas psico- pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad, y los valores, Editorial Chong, Lima, Perú.

<sup>24</sup> Beatriz Christian Samón (2000). Alternativa metodológica para el tratamiento de las funciones elementales en el pre- universitario. Tesis de maestría.

Según el criterio de diferentes autores y en particular el de Liuska Pavón (2009), la alternativa metodológica debe tener las siguientes exigencias:

**Sistémica:** Contiene diferentes partes interrelacionadas entre sí, funcionan armónicamente, y cada una refuerza la existencia de la otra.

**Diferenciadora:** A partir de los resultados del diagnóstico, la aplicación de los juegos y los resultados varían según las características del sujeto.

**Integradora:** Integra todo lo que se relaciona con la solución del problema. Conduce a los ejecutantes al análisis de los problemas de manera integral.

**Flexible:** El profesor tiene la posibilidad de seleccionar de manera creadora las sugerencias y adaptarla a nuevas situaciones.

**Desarrolladora:** Permite que el adolescente investigue y manifieste con creatividad los resultados, provoca cambios cualitativos en su manera de pensar, sentir y actuar.

Castellanos. D (2005) aborda algunos elementos para el trabajo con alternativas:

- ü El uso de alternativas exige flexibilidad en la selección de sus componentes, ello demanda la familiarización previamente con una diversidad de tareas.
- ü Situaciones, exigencias y soluciones.
- ü Ninguna alternativa es, en sí misma, más eficiente que otra. La eficiencia de la misma descansa en una adecuada conjunción entre:
  - Las características del adolescente (sus conocimientos y experiencia previa, su aprendizaje y motivaciones, sus expectativas y su disposición a aprender).
  - Las particularidades y demandas de la tarea en cuestión.
  - Las características de la situación de aprendizaje y enseñanza.

## **CAPITULO # II. CONCEPCIÓN DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA PARA INCREMENTAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMUNITARIAS.**

En este capítulo se exponen los resultados del diagnóstico aplicado para conocer la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la comunidad, así como la alternativa recreativa propuesta para dar solución al problemas científico, de igual forma se dan a conocer los resultados obtenidos de la evaluación e implementación de la misma.

### **2.1 CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO INICIAL DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES**

**Resultados de la observación inicial a los adolescentes:**

**La tabla # 1.** Muestra los resultados de la observación inicial a los participantes en las actividades recreativas planificadas en la comunidad investigada **(ver anexo 4).**

		<b>Evaluación</b>
<b>No</b>	<b>Observación</b>	<b>Inicial</b>
<b>1</b>	Asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas	<b>R</b>
<b>2</b>	Tiempo de permanencia de los adolescentes en las actividades recreativas	<b>M</b>
<b>3</b>	Utilización de juegos tradicionales en las actividades recreativas	<b>M</b>
<b>4</b>	Motivación de los adolescentes durante el desarrollo de las actividades recreativas	<b>R</b>

Como se aprecia en la tabla # 1. En la observación inicial realizada a los adolescentes durante la etapa del diagnóstico, se demostró a través de los parámetros a medir en la misma que la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas no es la mejor, por lo que este aspecto fue evaluado de regular, con un 47 %, comprobándose que los mismos no están acostumbrados a que este tipo de actividad se realice en su comunidad y los padres no lo autorizan producto a esta inestabilidad en el desarrollo de las mismas. De igual forma, el tiempo de permanencia de los adolescentes en las actividades recreativas no se corresponde, es inestable su presencia durante el desarrollo de estas actividades, solo permanecen cuando se está realizando algún juego o actividad que sea de su agrado, siendo evaluada de mal. Esto incide directamente en la poca utilización de juegos de participación, juegos tradicionales y otras formas de actividades recreativas que satisfagan sus gustos e intereses recreativos, no se tienen en cuenta sus criterios en el desarrollo de las mismas, lo que demuestra poco interés de los adolescentes en participar en las actividades recreativas planificadas en la comunidad. Se puede concluir que los adolescentes no se sienten motivados con las actividades recreativas que se realizan en la comunidad, incidiendo la poca opción de oferta recreativa y la poca iniciativa para suplantarla, no se tienen en cuenta los gustos e intereses recreativos de estos, la divulgación y planificación es mala, no se utilizan los medios de difusión comunitarios, aspectos que atentan contra la calidad de estas actividades.

### **Resultados de la encuesta inicial a los adolescentes:**

**En la tabla # 2,** se muestran los resultados del diagnóstico en la encuesta inicial a los adolescentes **(ver anexo 5)**

### Encuesta inicial a los adolescentes

Muestra	Adolescentes encuestados					%
38	25					66
Preguntas	A veces	%	Sección mañana	%	Fin de semana	%
Sé realizan actividades recreativas en tu comunidad	10	40				
Sé tienen en cuenta tus gustos y preferencias en el desarrollo de las actividades recreativas	9	36				
En qué horario prefieres realizar las actividades recreativas			20	80		
Cuál es el día más apropiado para realizar las actividades recreativas					19	76
Mencione los juegos y otras formas recreativas que más te gustaría realizar en estas actividades	22	∨ Los juegos de participación popular, maratones, caminatas, competencia de papalotes, entre otras.				88

Al aplicar la encuesta inicial a 25 adolescentes de esta comunidad, que representa el 66% de la muestra, se identificó en las opiniones que solo 10 adolescentes plantean que en su comunidad se realizan actividades recreativas, representa el 40 %. El resto afirma que estas no se realizan, que no siempre son de su agrado por considerarla monótonas y sin variedad de juegos, solo 9 adolescentes exponen que se tienen en cuenta sus gustos y preferencias recreativas cuando las realizan, representa el 36 %. En la pregunta de cuál es el horario que más le agrada para realizar actividades recreativas 20 plantean que en la sección mañana para aprovechar el fresco, consideran que la tarde es más agotadora, para un 80%. Asimismo, 19

plantean que el día más apropiado para realizar estas actividades es el fin de semana (sábado) por no tener que cumplir con obligaciones docentes, ni domésticas, estando preparados para el lunes cumplir con sus tareas, para el 76%. Con relación a los juegos que más le gustaría realizar en las actividades recreativas 22 seleccionan los juegos de participación popular, los maratones, caminatas, competencias de papalotes, entre otros, para un 88 %.

### **Resultados de la entrevista inicial a los padres:**

En la tabla # 3, se aprecia el resultado diagnóstico de la entrevista inicial a 18 padres de los 35 de la muestra de la comunidad, lo que representa el 51 % (ver anexo 6).

#### **Entrevista inicial a los padres**

<b>Muestra</b>		<b>Padres entrevistados</b>		<b>%</b>
35		18		51
<b>No</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>%</b>	
1	Conoce usted qué su hijo realiza actividades recreativas en la comunidad	5	28	
2	Con qué frecuencia se realizan las actividades recreativas en la comunidad	6	33	
3	Considera usted que se debe aplicar una nueva alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad	15	83	
4	Estaría de acuerdo en participar en nuestras actividades recreativas y darnos apoyo	6	33	



Como se observa en la tabla, solo cinco padres conocen que sus hijos realizan actividades recreativas en la comunidad, aspecto que reafirma el criterio anterior emitido por los adolescentes, representa el 28%, solo seis de los entrevistados son del criterio que las actividades que se planifican en la comunidad se hacen de manera frecuente y tienen en cuenta la ocupación del tiempo libre, los gustos y preferencias de los adolescentes, representa el 33%, el resto (doce) opinan que este tipo de actividades no se realizan, que sus hijos tienen que trasladarse a otros lugares ( parques) de la ciudad para satisfacer sus preferencias recreativas, como factor determinante en estas insuficiencias se encuentra la mala divulgación y promoción de las actividades recreativas en la comunidad por parte de las personas encargadas de realizar esta labor, para un 67 % en las opiniones sobre este aspecto.

En la respuesta a la pregunta tres, 15 padres, que representa el 83 % en las opiniones, consideran necesario que las personas encargadas de hacer cumplir el trabajo recreativo en las comunidades, conjuntamente con el grupo comunitario busquen la vía más asequible para dar solución a la deficiente ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad, teniendo presente que el profesor de recreación es el encargado de presentar las iniciativas y buscar la posible solución a este problema, por todos los criterios abordado anteriormente solo 6 padres de los entrevistados en esta comunidad están dispuestos a participar en las actividades recreativas y dar apoyo, expresan que si se realiza un trabajo serio y sistemático valorarían esta posibilidad. En todos los casos el % que representa cada pregunta está calculado contra la cantidad de padres entrevistados.

### **Resultados de la entrevista al jefe de cátedra de recreación:**

En la entrevista realizada al jefe de cátedra de Recreación con el objetivo de conocer la preparación que reciben los profesores para cumplir la planificación de las actividades recreativas comunitarias. **(Ver anexo # 1)**. En ella se pudo determinar que los profesores reciben, a través de la preparación metodológica, información y preparación relacionada con el trabajo en la comunidad; no obstante, estas no tienen un carácter integral; situación que se agudiza con los escasos medios de trabajo con los que se cuenta. Además las

actividades prácticas que se realizan para profundizar en los conocimientos y habilidades para el trabajo comunitario tienen como limitante que no todos los profesores que la imparten tienen la preparación suficiente sobre los temas, aspecto que debe ser priorizado en los controles.

Con la pregunta dos del cuestionario se verificó que está establecido por la Resolución/ 45/2011, que el horario de trabajo del profesor de Recreación no es rígido, atendiendo a la prioridad de aprovechar el tiempo libre de la población, se adaptará según estas necesidades, acción que debe desarrollarse mancomunadamente entre la dirección del combinado deportivo y el profesor a partir de la planificación y desarrollo de las actividades recreación conciliadas, además de la previa coordinación con las Comisiones de Recreación de los Consejos Populares. La pregunta tres, por su parte, permitió constatar que para el trabajo recreativo comunitario el profesor de recreación debe tener en cuenta otras alternativas o variantes posibles por situaciones que puedan surgir en el desarrollo de estas actividades, a partir del gusto y preferencia de los adolescentes.

#### **Resultados de la entrevista al delegado:**

El Delegado de la Circunscripción # 119 del municipio Holguín, **(Ver anexo- 2)**, considera que a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad no son suficientes y cuando se realizan es poco el trabajo que se hace para que respondan a los intereses, gustos y preferencias recreativas de los adolescentes, a las mismas no se les ha dado la suficiente divulgación, tratamiento, planificación y sistematicidad que le corresponde, es por ello que este tipo de actividad no se realiza como corresponde en la comunidad, además no se realizan todas las gestiones administrativas para que esto se cumpla. De igual forma existe un divorcio total entre los organismos encargados de apoyar estas actividades. Por otra parte el profesor de recreación hace todo el esfuerzo para que estas actividades se realicen.

### **Resultados de la entrevista al profesor de Recreación que atendía la circunscripción:**

En el **anexo # 3**, el profesor de Recreación que atendía la Circunscripción # 119, considera que el trabajo de la recreación está diseñado a través de actividades que no satisfacen la demanda recreativa. Los juegos que se realizan son los de fácil realización, ya que lo que se programa es limitado, al no tener en cuenta los elementos e indicaciones dentro de la programación diseñada para que la actividad y la oferta sea sostenible. Es por ello que se debe tener en cuenta en la organización y control de las actividades recreativas la importancia para estas edades en relación con sus gustos y preferencias, asimismo comprometer a otros organismos e instituciones, además del grupo comunitario a fin de garantizar los recursos, medios y estímulos necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.

Dentro de las ofertas recreativas que mayor aceptación tienen en los adolescentes están los juegos de participación popular y otras formas de actividades recreativas tales como: los maratones, caminatas, competencias de papalotes, entre otros, sin embargo, en pocas ocasiones se consideran los criterios de los adolescentes para su implementación. Opina además, que si la preparación metodológica fuera objetiva y con el personal especializado en cada tema, los profesores de recreación estuvieran mejor preparados para desarrollar el trabajo en la comunidad.

### **Análisis del fórum Comunitario # 1**

Aquí es donde se presenta la propuesta de la alternativa recreativa a implementar (primer fórum Comunitario), a los factores del grupo comunitario, metodólogos del INDER y padres de la muestra que participa en la investigación y demás personas implicadas en el desarrollo de la investigación **(ver anexo- 12)**.

Este se aplicó en el primer mes que se puso en práctica la alternativa. La motivación constituye un elemento esencial en las diferentes actividades implementadas en la alternativa, por lo que cubrió las expectativas. La alternativa tiene un carácter recreativo porque su fin está determinado en la

ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de actividades recreativas comunitarias.

**En la tabla # 4,** se muestran las acciones estructuradas en la investigación para fortalecer el trabajo de la recreación en la comunidad, está son:

<b>Acciones para fortalecer el trabajo de la recreación en la comunidad</b>	
1	Que el profesor de recreación participe en las reuniones del grupo comunitario de forma mensual.
2	Establecer una comunicación entre el profesor de recreación y el delegado
3	Vincular a los promotores culturales en las actividades recreativas comunitarias
4	Planificar actividades recreativas fundamentales con una frecuencia de una vez al mes ( sábado en el horario de 8.30 - 11.00 am).
5	Crear un área recreativa permanente en un espacio de la comunidad con una frecuencia de dos veces a la semana en el horario de 4.00 – 7.00 pm.
6	Selecciona el personal encargado de los aseguramientos logísticos y humanos para la actividad.
7	Responsable de gestionar los regalos para estimular a los ganadores de cada juego realizado.

## **2.2 ETAPAS Y FASES DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA**

La concepción de esta investigación es desarrollar una alternativa recreativa, opción entre dos o más variantes, para organizar actividades recreativas, que cumplan con las exigencias recomendadas por Liuska Pavón (2009), conformada por etapas, eslabones o pasos condicionantes y dependientes, ordenados de manera particular y flexible que permitan el logro del objetivo propuesto.

Partiendo de esta concepción el autor de la investigación asume el diseño y la estructura recomendada por Liuska Pavón (2009), para llevar a cabo la alternativa, permitiendo la integración de la misma en etapas, fases y acciones. Utilizando para ello el método del nivel empírico: Fórum comunitario.

Se efectuó un profundo estudio de la bibliografía consultada, de este modo se definen los elementos fundamentales de la alternativa y sus criterios de construcción. Se concibe que esta debe ser sencilla, asequible a los técnicos de recreación para su implementación y evaluación, debe ofrecer la suficiente información para su aplicación en la práctica.

Para la elaboración de la alternativa recreativa se deben tener presente tres aspectos significativos:

- Ø Los fundamentos que, como referencia teórica, abordan la problemática.
- Ø El diagnóstico de la situación existente para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.
- Ø Las experiencias y el conocimiento del autor.

La alternativa propuesta tiene elementos que están estructurados de forma tal que permiten la constante relación de retroalimentación entre sus componentes y su perfeccionamiento. A través de dicha alternativa se realiza el rescate de los juegos de participación y otras formas de actividades recreativas propias de las tradiciones, como parte de la identidad cultural.

Se establecen cuatro etapas y las fases en cada una de ellas para el proceso de análisis e inclusión de la alternativa recreativa en la misión social de las actividades recreativas comunitarias (**ver anexo 11**).

## **Etapas de la alternativa.**

### **Ø Etapa # 1. Preparación y diagnóstico**

**Objetivo:** Garantizar la preparación de los técnicos de recreación, los adolescentes y la comunidad que llevarán a cabo las actividades previstas en la alternativa para que estén en condiciones favorables hacia el estudio e implementación de la alternativa. Esta implica la realización del diagnóstico para conocer el estado actual de la recreación en la comunidad.

## Ø **Etapa # 2. Planeación**

**Objetivo:** Prever las acciones que se llevarán a cabo en correspondencia con los resultados obtenidos del diagnóstico realizado, ya que la alternativa se formula con el objetivo de incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

## Ø **Etapa # 3. Ejecución**

**Objetivo:** Poner en práctica las actividades recreativas previstas en la alternativa, se evidencia lo planificado y organizado de la etapa anterior a través de acciones que lleven implícito las actividades recreativas sanas de los adolescentes entre 12- 14 años.

## Ø **Etapa # 4. Evaluación**

**Objetivo:** Validar la efectividad de la alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

### **Estructura de la alternativa.**

#### **Etapa # 1. Preparación y diagnóstico**

Esta etapa comprende dos fases:

- ✓ **Fase #1. Sensibilización y motivación:** Contribuye a la preparación y concientización de los adolescentes para la puesta en práctica de la alternativa.

**Acciones:** Se requiere que profesores, adolescentes y grupo comunitario, estén motivados en la implementación de la alternativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años, a través de las actividades recreativas comunitarias.

- ✓ **Fase # 2. Diagnóstico:**

Para la realización del diagnóstico se aplicaron los métodos del nivel empíricos (observación, encuesta y entrevista. Se realizó antes de implementar la alternativa, pues de ahí se derivaron las actividades recreativas a desarrollar. Los resultados del diagnóstico permitieron conocer

el estado del problema que se investiga, poder trabajar en función de eliminar o al menos atenuar las insuficiencias. Estos resultados fueron abordados en gran medida en el epígrafe anterior.

## **Etapa # 2. Planeación**

Esta etapa consta de una fase:

✓ **Fase # 1. Planificación de las acciones:** En ella se hace un proyecto de los diferentes juegos y actividades recreativas colaterales que se implementaran en la alternativa con el objetivo de incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas, mediante el rescate de la recreación sana en esta comunidad.

### **Juegos de participación popular**

Estos juegos tienen como **Objetivo General:** Incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

#### **1- NOMRE: TRACCIÓN DE LA SOGA**

**TIPO:** Recreativo

**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza, habilidades para el juego y el trabajo en equipo.

**MATERIALES:** Silbato, Soga.

**ORGANIZACIÓN:** Los competidores se colocan a ambos lados de la soga, en igualdad numérica, tamaño y sexo.

- Cada equipo debe arrastrar al otro hasta la señal que identifica la meta.

- Se realizará tres rondas.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro los competidores comenzarán a jalar la soga para el lado que se le asigne a su equipo.

**REGLA:** Al concluir cada ronda los equipos se cambian de terreno.

- Gana el equipo que más ronda haya ganado en la competencia.

## **2- NOMBRE:** CUATRO ESQUINAS

**TIPO:** Recreativo

**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y habilidades para el juego.

**MATERIALES:** Silbato, sogá, señales.

**ORGANIZACIÓN:** juegan cuatro competidores por cada equipo.

- Se colocaran en el interior de la sogá.
- Cada competidor defenderá su esquina.
- La sogá se coloca a la altura de la cintura de cada competidor, siempre de frente al público.
- Se realizan tres rondas.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro cada competidor jala con fuerza hasta lograr alcanzar un objeto que se encuentra al frente a una distancia de un metro.

**REGLA:** Gana el equipo que más ronda haya ganado en la competencia.

## **3- NOMBRE:** EL AGUADOR

**TIPO:** Recreativo

**OBJETIVO:** Desarrollar la rapidez y la agilidad en los adolescentes.

**MATERIALES:** Botella, lata, cubo, silbato.

**ORGANIZACIÓN:** Los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de salida con el objetivo de que los integrantes de los equipos no se salgan de ese espacio.

- Frente a cada equipo se coloca una botella bacía a cinco metros de distancia.
- En la línea de salida se coloca un cubo con agua y una lata de refresco perforada en el fondo y los laterales.
- Se seleccionan tres competidores por cada equipo.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro cada competidor con la lata perforada tratará de llenar de agua lo más rápido posible la botella que se encuentra al frente.

**REGLA:** Cada equipo tiene dos minutos para realizar el recorrido.

- Gana el equipo que más agua haya echado en la botella.



#### **4- NOMBRE: EL COCEDOR**

**TIPO:** Recreativo

**OBJETIVO:** Desarrollar la rapidez y la agilidad en los adolescentes.

**MATERIALES:** Cronómetro, silbato, hilo.

**ORGANIZACIÓN:** Se seleccionan dos competidores por cada equipo.

- Un competidor sujetará una punta del hilo, mientras el otro va cosiendo a las personas presentes.
- Cada equipo lleva un cono de hilo de cuarenta metros de largo.
- Se puede coser por cualquier parte del cuerpo o la ropa de las personas.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro cada competidor que tenga la aguja comienza a coser a cuantas personas se encuentre en el camino.

**REGLA:** Cada equipo tiene dos minutos para coser.

- Las personas que estén cosidas por un equipo no se pueden coser por el otro.
- Gana el equipo que más personas halla cosido.

#### **5- NOMBRE: CARRERA EN SACO**

**TIPO:** Recreativo

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades, resistencia y la fuerza en los adolescentes.

**MATERIALES:** Sacos

**ORGANIZACIÓN:** Cada equipo se divide en dos bandos.

- Los equipos forman en filas a una distancia de veinte y cinco metros.
- Frente a cada equipo se marcará una línea que señala el punto de partida.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro los primeros competidores sitúan las piernas dentro del saco y comienzan el recorrido saltando hasta llegar a la fila del frente donde se encuentra el compañero que continúa el recorrido.

- Al llegar a la meta y hacer entrega del saco, inmediatamente se coloca al final de la fila que llegó.

**REGLA:** Gana el equipo que primero termine el recorrido.

- El recorrido se realiza con los dos pies dentro del saco.
- Cada competidor debe llegar hasta la línea de meta y hacer el relevo.

## **6- NOMBRE:** LA ALFOMBRA VOLADORA

**OBJETIVO:** Desarrollar la rapidez y la agilidad en los adolescentes.

**TIPO:** Recreativo

**MATERIALES:** Silbato, Alfombra de madera

**ORGANIZACIÓN:** Los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de salida con el objetivo de que los integrantes de los equipos no se salgan de ese espacio.

- Cada equipo coloca a las hembras y los varones en ambos laterales del terreno, unos frente a los otros a una distancia de diez metros.
- Las hembras inician el traslado de la alfombra hacia los varones.
- Se utilizarán 3 alfombras por cada equipo.
- El traslado siempre será por encima de las alfombras

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro comienzan a caminar por encima de las alfombras, trasladándola hasta la meta.

**REGLA:** Al competidor que se caiga de la alfombra regresa al lugar para continuar el recorrido.

## **7- NOMBRE:** RECOGE LAS PELOTAS

**TIPO:** Pre- deportivo

**MATERIALES:** Silbato, Balones

**ORGANIZACIÓN:** Los jugadores se colocan en fila detrás de la línea de salida con el objetivo de que los integrantes de los equipos no se salgan de ese espacio.

- Cada equipo coloca a las hembras y los varones en ambos laterales del terreno unos frente al otro a una distancia de 10 metros.
- Las hembras van colocando las pelotas en los lugares señalados en el terreno y los varones las recogen.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro salen los primeros competidores con 4 pelotas cada uno y las van colocando en los lugares señalados en el terreno, al llegar al final tocan al compañero, este sale corriendo y las va recogiendo, cuando llega a la meta se las entrega al que sigue

**REGLA:** Al competidor que se le caiga alguna pelota regresa al lugar para continuar el recorrido.

- Gana el equipo que primero termine el recorrido.

## **8. NOMBRE:** CAZA DEL BALÓN

**TIPO:** Recreativo

**MATERIALES:** Silbato, Balón, Equipo de sonido.

**ORGANIZACIÓN:** Los competidores forman en dos equipos uno al lado del otro en un círculo a 50 cm de distancia entre cada uno.

- El balón se coloca entre las manos.
- En la formación se intercala una hembra y un varón.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro, comenzaran a pasarse la pelota cada miembro del equipo.

**REGLA:** El balón se pasa con las manos

- Gana el equipo que primero termine el juego.

## **9. NOMBRE:** CAMBIO DE BLOQUE

**TIPO:** Relevó

**MATERIALES:** Bloque de madera

**ORGANIZACIÓN:** Se sitúan los competidores detrás de la línea de salida en hileras.

- Se deposita un bloque de madera en un círculo frente a cada equipo a una distancia de 10 metros.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro el primer competidor sale corriendo por el fondo del equipo, al llegar al círculo que está al frente cambia el bloque de madera y continúa el recorrido hasta entregárselo al competidor que sigue y se coloca al final de la hilera, así cada competidor repite la acción.

**REGLA:** Es obligatorio hacer el cambio de bloque.

- Se debe esperar detrás de la línea de salida al competidor que trae el bloque.

## **10. NOMBRE:** CARRERA DE CARRETILLAS

**TIPO:** Relevó

**MATERIALES:** Ninguno

**ORGANIZACIÓN:** Los competidores de cada equipo se colocan en hileras dobles detrás de la línea de salida.

- A una distancia de 8 a 10 metros se fija otra línea de regreso.

- Los dos primeros competidores de cada equipo estarán preparados en la posición de carretilla o sea uno con apoyo de las manos en el suelo y el otro sostiene las piernas de su compañero.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro salen los dos primeros competidores de cada equipo, al llegar a la línea de regreso cambian de posición y continúan el recorrido hasta la línea de salida, continuando en el orden señalado para cada competidor.

**REGLA:** Se debe esperar detrás de la línea de salida para realizar el relevo.

- Es necesario que cada equipo haga el recorrido completo.

## **11. NOMBRE:** CARRERA DE CABALLITOS

**TIPO:** De relevo

**ORGANIZACIÓN:** Los equipos forman en filas detrás de la línea de salida.

- Cada equipo tendrá la misma cantidad de competidores.
- La cantidad de competidores por equipo serán pares.
- Se marcará una línea de meta a una distancia de 15 metros.
- El recorrido se realiza en dúos.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro la primera pareja de cada equipo se prepara de la siguiente forma.

- El competidor número uno monta al número dos sobre su espalda y se prepara en la línea de salida.
- A la señal del silbato las parejas parten lo más rápido posible hasta la línea de meta.
- Al llegar a la línea de meta hacen el cambio (el que cargaba regresa siendo cargado).
- Una vez que los competidores llegan a la línea de salida, continua el recorrido la pareja que sigue y estos se colocan al final de la fila de su equipo.

**REGLA:** Gana el equipo que primero termine el recorrido.

- Las parejas no podrán salir hasta que los que están realizando el recorrido no pasen por la línea de salida.
- Los competidores deben llegar hasta la línea de meta y realizar el cambio de posición.

## **12. NOMBRE:** PELOTA CALIENTE

**TIPO:** Recreativo

**MATERIALES:** Silbato, Balón, Equipo de sonido.

**ORGANIZACIÓN:** Los competidores forman en un círculo a 50 cm de distancia entre cada uno.

- El balón se coloca entre las manos.
- En la formación se intercala una hembra y un varón.

**DESARROLLO:** A la señal del árbitro, comienzan los competidores a pasarse la pelota entre las manos.

**REGLA:** El balón se pasa con las manos

- A la señal acordada con la música el competidor que se encuentre con el balón perderá y saldrá del juego.
- Al competidor que se le caiga el balón perderá automáticamente.
- Gana el competidor que al finalizar del juego no se quede con el balón

Además la alternativa incluye otras formas de actividades recreativas para que el adolescente ocupe su tiempo libre de una forma variada y asequible a sus gustos y preferencias. También se consideraron las características geográficas de esta circunscripción (colinda con la Loma de la Cruz). Estas actividades colaterales, se realizaron antes y durante la actividad fundamental:

ü Juegos tradicionales propios de la comunidad

- Suiza
- Dominó
- Parchís
- Yaquis
- Trompo
- Bola

ü Caminatas

ü Maratones

ü Visitas a salas de videos

ü Competencia de bailes

- ü Competencias de cuentos
- ü Competencias de cantos
- ü Competencias de dibujo
- ü Competencia de adivinanzas
- ü Competencia de papalotes

En las respuestas del por qué estos juegos fueron los que más los motivaron se encuentran las siguientes razones:

1. Porque podemos jugar contra otros equipos.
2. Me gustan desde pequeño.
3. Me divierto jugando.
4. Me mantengo en movimiento todo el tiempo.

Como se puede apreciar los adolescentes fundamentan su elección según sus aspiraciones, necesidades e intereses, por lo que se puede inferir que tienen preferencias por los juegos.

### **Etapa # 3. Ejecución:**

Esta etapa incluye una fase:

#### ✓ **Fase # 1. Aplicación de la alternativa.**

En esta fase es cuando se ejecutan los juegos y otras formas de actividades recreativas que se implementan en la alternativa a partir de:

- Los gustos, preferencias y necesidades recreativas de la muestra seleccionada.
- Las tradiciones recreativas propias de la comunidad.
- Del horario, días y lugar seleccionado por los adolescentes para desarrollar las actividades recreativas.
- De la inclusión de actividades recreativas con su estructura y metodología establecida.

A continuación se pone en práctica la alternativa diseñada a partir del diagnóstico inicial, lo que requiere de motivación y sistematización del proceso. Es importante que el profesor de recreación estimule a los participantes para que participen en las diferentes actividades y juegos planificados, que se cree un clima psicológico favorable y una transmisión profunda de lo que se quiere realizar.

En el momento de presentar la actividad recreativa se contará con la metodología existente para la enseñanza de los juegos según Del Villar Suárez (2001), la cual se expone como sigue.

- Reunir a los participantes, agrupándolos.
- Decir el nombre de la actividad recreativa.
- Relatar las reglas básicas de la actividad. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
- Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
- Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
- Formar equipos.

**En la tabla # 5**, se muestran los juegos de participación popular que mayor aceptación tuvieron en las actividades recreativas en los adolescentes de esta circunscripción:

<b>No</b>	<b>Juegos de participación popular con mayor nivel de aceptación en los adolescentes</b>	<b>Total de adolescentes</b>	<b>Fem</b>	<b>Masc</b>	<b>%</b>
1	El aguador	35	15	20	92
2	Tracción de la soga	35	13	22	92
3	El cocedor	34	15	19	89
4	Carrera en saco	33	13	20	87
5	Cuatro esquina	33	11	22	87
6	Carrera de carretilla	32	12	20	84
7	Carrera de caballitos	32	13	19	84
8	Alfombra voladora	31	12	19	81
9	Cambio de bloques	30	12	18	79
10	Caza el balón	30	11	19	79
11	Pelota caliente	30	12	18	79
12	Recoge las pelotas	29	11	18	76

#### **Etapa # 4. Evaluación de la alternativa.**

Proceso encaminado a tomar las medidas necesarias para solucionar o al menos atenuar las insuficiencias, así como el afianzamiento de los resultados obtenidos durante la puesta en práctica de la alternativa.

En las actividades realizadas los adolescentes evalúan cada actividad al finalizar la misma, asimismo, los factores y padres de la comunidad deben emitir un juicio valorativo sobre su realización y desarrollo. El responsable de llevar a cabo la evaluación será el investigador ya que posteriormente podrá medir los resultados alcanzados en cada actividad recreativa para dar una valoración final. Esta etapa se evalúa a través de los métodos empíricos: La observación, la encuesta y la entrevista.

#### **Análisis de los resultados de la observación final a los adolescentes**

**Con la tabla # 6,** se muestran los resultados de la observación final a los participantes en las actividades recreativas planificadas. **(Ver anexo 8).**

		<b>Evaluación</b>
<b>No</b>	<b>Observación</b>	<b>Final</b>
<b>1</b>	Asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas	<b>Buena</b>
<b>2</b>	Tiempo de permanencia de los adolescentes en las actividades recreativas	<b>Buena</b>
<b>3</b>	Utilización de juegos tradicionales en las actividades recreativas	<b>Siempre</b>
<b>4</b>	Motivación de los adolescentes durante el desarrollo de las actividades recreativas	<b>Buena</b>

En la observación final a los adolescentes se utilizaron los mismos indicadores que en la etapa inicial. Se comprobó que luego de implementada la alternativa recreativa, al tener en cuenta el criterio de los adolescentes, sus necesidades, gustos y preferencias recreativas, se logró alcanzar resultados positivos en el desarrollo de las actividades recreativas, la asistencia se incremento producto



al trabajo realizado en la comunidad por los factores y demás miembros del fórum comunitario, alcanzando evaluación de buena, con un 95 % de asistencia, , se logro que permanecieran durante toda la actividad ya que la variedad de la oferta recreativa es suficiente. Durante el desarrollo de las actividades se realizaron juegos de participación, juegos tradicionales y otras formas de actividades recreativas como: Caminata, maratón, competencias de dibujos, canto, entre otras. Esta variedad en la oferta recreativa permitió que la motivación de los adolescentes se evaluara de buena, la planificación y divulgación de las mismas les dio la posibilidad de ocupar su tiempo libre en actividades recreativas sanas propias de su edad.

**En la tabla # 7,** se muestran los resultados de la implementación de la alternativa a través de la encuesta final a los adolescentes (**Ver Anexo 9**).

**Encuesta final a los adolescentes**

Muestra	Adolescentes encuestados					%
38	30					79
Preguntas	Buenas	%	Si	%	Bueno	%
Luego de implementada la alternativa cómo evalúa las actividades recreativas desarrolladas en la comunidad	30	100				
Después de aplicada la alternativa recreativa se tuvieron en cuenta tus gustos, intereses y necesidades recreativas			30	100		
Cómo evalúa el trabajo del profesor de recreación luego de implementada la alternativa					30	100

Luego de implementada la alternativa se encuestaron a 30 adolescentes, representa el 79% de la muestra, como resultado se tuvo que: El 100 % de los encuestados manifestaron que las actividades recreativas en las que participaron las consideran buenas, pues se motivaron a seguir participando, se

divirtieron y pudieron participar en varios juegos realizados, ya que la oferta recreativa es variada y ajustada a sus edades. Se tuvo en cuenta el lugar, el día y el horario apropiado para realizar estas actividades, además de se tuvieron en cuenta las necesidades, intereses y gustos recreativos propios de los adolescentes, por estas razones consideran que el profesor de recreación logró enseñarle una forma sana de ocupar el tiempo libre en actividades recreativas dentro de la comunidad.

**Resultados de la entrevista final a los padres:**

La tabla # 8, recoge el nivel de aceptación de la alternativa según el criterio de 29 padres en la entrevista final, representa el 83 % (ver anexo 10).

**Entrevista final a los padres**

Muestra		Padres entrevistados				%	
35		29				83	
No	Preguntas	Si	%	Buena	%	Si	%
1	Considera que con la aplicación de la alternativa recreativa los adolescentes de la comunidad tuvieron mayor motivación	29	100				
2	Cómo valora la participación de su hijo en las actividades recreativas en la comunidad luego de aplicada la alternativa			29	100		
3	Considera efectiva la alternativa recreativa implementada en su comunidad					29	100

En esta tabla se constató que el 100 % de los padres entrevistados luego de aplicada la alternativa recreativa en la comunidad, opinan que los adolescentes posterior a la puesta en práctica de la alternativa tuvieron mayor motivación y participación en estas actividades en la comunidad ya que se ajustaron a las condiciones propias de la comunidad, se respetaron los gustos e intereses recreativos de los adolescentes, es por ello que se aprecia un incremento en la ocupación del tiempo libre de estos a través de las actividades recreativas sanas. Opinan en su totalidad que la alternativa es efectiva, pues se tuvo presente las necesidades recreativas de sus hijos y los juegos aplicados están acorde con sus edades, además le permite desarrollar valores como: la responsabilidad, solidaridad e independencia.

### **2.3 VALORACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA ALTERNATIVA A PARTIR DEL FÓRUM COMUNITARIO**

#### **Resultados del fórum comunitario # 2**

Este fórum tiene como objetivo: conocer la efectividad de la alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas, mediante el consenso y opiniones de sus miembros **(Ver anexo # 13)**.

Para la misma se tuvieron cuenta los elementos que a continuación se relacionan:

- ✓ Infraestructura recreativa.
- ✓ Ofertas recreativas.
- ✓ Característica de la zona.
- ✓ Opciones, gustos y necesidades de la muestra seleccionada.

Estos elementos permitieron planificar 12 actividades fundamentales a razón de una actividad mensual y 96 actividades en el área recreativa permanente con una frecuencia de dos actividades semanales. Esta área se crea con el objetivo de que todos los miembros de la comunidad tengan la posibilidad de disfrutar de una variada oferta recreativa y así incrementar la ocupación del tiempo libre en actividades sanas dentro de su propia comunidad.

El 100% de los miembros opinan que las actividades recreativas realizadas en la comunidad responden a los gustos, necesidades e intereses de los adolescentes ya que están bien concebidas, presentan calidad, están organizadas y estructuradas según su metodología. Estas actividades se prepararon y divulgaron con el tiempo suficiente. El delegado de la circunscripción afirma que las actividades desarrolladas en la comunidad cumplen con las expectativas de ocupar el tiempo libre de los adolescentes pues estos se sienten motivados e interesados en seguir participando en ellas. Las actividades sirven de espectáculo a los demás miembros de la comunidad, los padres de los adolescentes se sienten satisfechos con el trabajo realizado. El autor de la presente investigación considera que se le ha dado cumplimiento al objeto social de la recreación, opinión que es compartida y apoyada por todos los presentes en el fórum comunitario.

Los padres por su parte afirman que estas actividades recreativas son muy buenas e instructivas ya que sus hijos carecían de actividades de este tipo en la comunidad que los motivaran a participar, además sirvieron para conocer y aprender nuevos juegos propios de la identidad nacional cubana, ajustados a sus edades, que no necesitan de grandes recursos, ni gastos excesivos para su desarrollo.

Los metodólogos en su exposición coinciden que con la implementación de esta alternativa, le propició a los adolescentes independencia y seguridad en cada acción realizada durante el juego, creándoles un ambiente idóneo para el desarrollo de sus capacidades y habilidades en la interacción con la naturaleza y sus semejantes.

Consideran además, que esta alternativa debe generalizarse en el fomento de las actividades recreativas comunitarias, porque tiene una variada oferta de juegos de participación popular y otras variantes recreativas que se ajustan a este grupo de edades, existiendo una relación y correspondencia con los objetivos propuestos en la investigación, lo que contribuye a mejorar la oferta recreativa en la comunidad.

Según la opinión de los entrevistados, con este trabajo se rescata los juegos recreativos en la comunidad y se ocupa el tiempo libre de los adolescentes en actividades sanas y se tienen presente sus gustos y preferencias.

En la investigación se valoraron indicadores importantes como:

- Ø La participación de los adolescentes y la comunidad, en sentido general, en las actividades recreativas desarrolladas.
- Ø El empleo de recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la actividad recreativa.
- Ø Se valora si se logró cumplir el objetivo propuesto con la aplicación de la alternativa.

Todos los miembros del fórum comunitario, coinciden en que el resultado logrado con la implementación de la alternativa es positivo, avalado por la opinión de cada uno de los integrantes y el criterio emitido por la comunidad en sentido general, destacando que están dispuestos a apoyar este trabajo para que estas actividades se continúen realizando pues propician un cambio favorable no solo en los adolescentes, sino también en la población de la comunidad.

Teniendo en cuenta los criterios antes mencionados el autor valora que la investigación aportó la información de las necesidades e intereses objetivos de los adolescentes, lo que sirvió para seleccionar los juegos en las actividades recreativas desarrolladas y darle respuesta a la interrogante planteada por estos y demás factores de la comunidad.

## **CONCLUSIONES**

1. La determinación de los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre, permitieron fundamentar la investigación a partir de los criterios más actualizados sobre este tema.
2. Los datos obtenidos como parte del diagnóstico realizado permitieron conocer las insuficiencias y aspectos que afectaban el desarrollo de las actividades recreativas en la comunidad respecto a la participación de los adolescentes en las mismas, según el resultado de los diferentes métodos utilizados.
3. Como aporte práctico se presenta una alternativa de juegos de participación y otras formas de actividades recreativas que conforman la misma, se ajustan a las necesidades e intereses, a las características de la edad y el sexo de los adolescentes, así como a las condiciones reales existentes en el entorno comunitario.
4. La alternativa propuesta es avalada por los miembros del fórum comunitario, lo que permite afirmar que resulta efectiva para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas.

## **RECOMENDACIONES**

1. Socializar los resultados alcanzados en la investigación, con profesores y activistas de Recreación en otras circunscripciones del municipio, atendiendo a sus particularidades.

## BIBLIOGRAFIA

- 1- Abalde Paz, E. y J. Miguel Muñoz (1991). Metodología de la Investigación educativa I. Universidad de Coruña.
- 2- Addine Fernández, Fátima y otros (1999). Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico),
- 3- Bozchovich, L. I (1978). Los adolescentes con indicadores de desventaja social, [www.uo.edu.cu/ojs/index.php/stgo/article/viewFile/.../](http://www.uo.edu.cu/ojs/index.php/stgo/article/viewFile/.../)  
Consultado en abril del 2011
- 4- Caballero Rivacoba, María, Mirtha y Yorbi García (2001). "El trabajo comunitario, alternativa cubana para el desarrollo social". La Habana.
- 5- Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius. Tomo XIII, Fascículo p.1-4: 79-119
- 6- Camerino Foguet, O. Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- 7- Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, (1967).
- 8- Casals, Nora (2000). La recreación y sus efectos en espacios periurbanos, fundamento teóricos y Metodológicos. La Habana.
- 9- Castellanos Simona (2005). Profundización sobre el concepto de variable en una investigación y conceptos de alternativas metodológicas. Disponible en <http://www.efdeportes.com/.../acciones-fisico-recreativas-para-pacientes-hipertensos.htm>. Consultado 29 de abril del 2011
- 10- Castro, Ruz, F. 2001. [Discurso](#) en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación física y deportes. [Periódico](#) Granma. [Edición](#) de febrero 2001. Página: 1.



- 11- Colectivo de autores (1995). "El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad", Edit. Pueblo y Educación, Ciudad Habana.
- 12- Colectivo de autores. /s. a. /. –287p. Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.
- 13- Cristian Samón, Beatriz (2000). Alternativa metodológica para el tratamiento de las funciones elementales en el pre- universitario. Tesis de maestría.
- 14- Cruz Piñeiro, Katherine (2009). "Programa físico- recreativo para el adulto mayor del círculo de abuelo del consejo popular Cueto Oeste", tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, Holguín.
- 15- Daudinot Betancourt, Isabel (2003). Perspectivas psico- pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad, y los valores, Editorial Chong, Lima, Perú.
- 16- Declaración universal de los [derechos humanos](#) (1948). Art.24 del 10 de diciembre.
- 17- Del Villar Suárez, Fernando, Juan Pedro Fuentes García. (2001) Nuevas perspectivas de la investigación en las ciencias del deporte. España, editorial Asociación Extremadura. 337p.
- 18- De la Cruz Pérez, María Antonia (2011). Diseño de un Sistema de actividades Físico-Deportivo - Recreativas para el esparcimiento y la utilización del tiempo libre de los jóvenes entre 16 y 25 años, <http://www.portal.inder.cu>. Consultado en abril del 2011
- 19- Dumazedier, J (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Edit. Paidotribo.
- 20- Estévez Culler, Migdalia. Margarita Arroyo Mendoza. Y Cecilia González (2004). La investigación científica en la actividad Física: Su Metodología. Editorial deporte, Ciudad de La Habana, Cuba.
- 21- Fullea Bandera, P. y col. (2004). Recreación Comunitaria. La Habana, INDER.

- 22-** González Hernández, Alicia M. y otros (1998). Hacia una sexualidad responsable y feliz, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 23-** González, O y Nidia (1982). Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
- 24-** Granma Internacional Digital. El país para vivir 120 años con calidad. 18 de noviembre de 2005: <http://www.granma.cu/>
- 25-** Gross, Karl (1899). El juego en el hombre, Editorial Almagro.
- 26-** Herminia y colectivo de autores. Teoría y Práctica de los juegos.
- 27-** Huizinga, Johan (1968). Homo Ludens, acerca del juego. Editorial alianza, [ww.javeriana.edu.co/.../C.../huizinga.htm](http://www.javeriana.edu.co/.../C.../huizinga.htm). Consultado en abril del 2011
- 28-** Instituto Nacional de Deporte (1990). Orientaciones técnicas – metodológicas de la dirección nacional de recreación. Ciudad de La Habana.
- 29-** Martén Blanco, Madelin (2011). Juegos recreativos para motivar las clases, <http://www.portal.inder.cu>. Consultado en abril del 2011.
- 30-** Martínez del Castillo, J (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- 31-** \_\_\_\_\_ (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
- 32-** Martínez Gámez, M (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.

- 33-** Mateo Sánchez, Jorge L (2009). "Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura del empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de cultura física", tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, Holguín.
- 34-** Miranda, J. y Camerino, O (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca.
- 35-** Munné, Frederic (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.
- 36-** Nacedo de León, Irma y Eddy Abreu Guerra (1984) Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 37-** Osorio, E. (2001). Los beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano. Colombia, FUNLIBRE.
- 38-** Pérez Sánchez, Aldo (1997). Implementos metodológicos de la recreación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 39-** \_\_\_\_\_ (1998). Recreación: Fundamentos teórico-metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
- 40-** \_\_\_\_\_ (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación ISCF "Manuel Fajardo".
- 41-** Petrovski, A. (1980). Psicología Pedagógica y de las Edades. Editorial progreso, Moscú.
- 42-** Quintero, R. (1985). Concepto moderno de ocio en economía y ciencias sociales. Caracas: Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales. Facultad de Economía, UCV.

- 43-** Ramos R, Alejandro E. Romero. A (2008). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía, Centro de Estudio del Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba. Editorial Deportes, <http://www.eumed.net/rev/cccss/08/cbp.htm>. Consultado abril del 2011
- 44-** \_\_\_\_\_ (1996). Fundamentos de la recreación. Venezuela. Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas.
- 45-** \_\_\_\_\_ (1997). La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas.
- 46-** Rodríguez Silvia, Maylí (2009). “Alternativa recreativa para el fortalecimiento de la identidad cultural de los jóvenes del centro histórico de Gibara”, tesis en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, Holguín.
- 47-** Sierra Salcedo, A (2002). Modelación y estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. Compendio de pedagogía. Editorial pueblo y educación. Ciudad de La Habana. Cuba.
- 48-** Vázquez Hernández, J I y Adriana Bueno Salazar (2005). Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto de tiempo libre con Diferentes grupos poblacionales en la comunidad urbana y rural. Holguín. ISCF “Manuel Fajardo” Facultad Holguín.
- 49-** Vega Hernández (2008). Las actividades físicas recreativas: Una alternativa, <http://www.sabetodo.com/contenidos/EEAAFAEEFkmJrsDlbH.php>. Consultado en septiembre del 2010
- 50-** Zamora, Rolando y García, Maritza (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## **Anexo # 1**

### **Guía de la entrevista individual al Jefe de Cátedra de Recreación del Combinado Deportivo: Enrique José Varona de la Pera.**

**Objetivo:** Conocer la preparación que reciben los profesores de recreación para cumplir con la planificación de las actividades recreativas comunitarias.

Estimado profesor(a):

Estamos desarrollando una investigación para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

Le solicitamos que responda, con la mayor sinceridad posible, las preguntas que a continuación le formularemos.

Le agradecemos por adelantado su ayuda.

Muchas gracias

#### **Preguntas:**

1. ¿Cuáles son las orientaciones que reciben los profesores de recreación relacionadas con las actividades recreativas comunitarias?
2. ¿Qué horario tienen establecido los profesores de recreación para realizar las actividades recreativas comunitarias?
3. Consideran otras alternativas para realizar las actividades recreativas.

## **Anexo # 2**

### **Guía de la entrevista individual al Delegado de la Circunscripción 119 del municipio Holguín**

**Objetivo:** Conocer el estado de opinión del delegado relacionado con las ofertas recreativas y el nivel de satisfacción de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias.

Estimado delegado(a):

Estamos desarrollando una investigación para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias, necesitamos conocer el estado de opinión de los habitantes.

Como parte del trabajo, necesitamos determinar las alternativas empleadas para la realización del proceso y en particular el tratamiento de los profesores de recreación a los adolescentes. Le solicitamos responda con la mayor sinceridad posible, las preguntas que le formularemos. Le agradecemos por adelantado su ayuda.

Muchas gracias

#### **Preguntas:**

- 1- ¿Considera usted que se da la suficiente divulgación a las actividades recreativa dirigida a los adolescentes en la comunidad?
- 2- ¿considera que las actividades recreativas que se realizan en su circunscripción son suficientes?
3. Se tienen en cuenta las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes en las actividades recreativas
4. Valore el trabajo del profesor de recreación asignado a trabajar en su circunscripción.
5. ¿Tiene usted alguna alternativa para dar solución a las insuficiencias que se presentan en las actividades recreativas?

### **Anexo # 3**

#### **Guía de la entrevista individual al Profesor de recreación que atendía la Circunscripción 119 del municipio Holguín**

**Objetivo:** Conocer la opinión del profesor de recreación relacionada con la oferta recreativa a partir de las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Estimado profesor(a): Estamos desarrollando una investigación para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de las actividades recreativas comunitarias. Le solicitamos responda, con la mayor sinceridad posible, las preguntas que a continuación le formularemos. Le agradecemos por adelantado su ayuda.

Muchas gracias

#### **Preguntas:**

1. ¿Existen indicaciones metodológicas para el trabajo en la comunidad?
2. ¿Qué elementos tienes en cuenta para planificar las actividades recreativas en la comunidad?
3. ¿Considera que estas actividades recreativas satisfacen las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes?
4. ¿Cuáles son los juegos y otras formas recreativas que más gustan en los adolescentes?

## **Anexo # 4**

### **Guía de observación inicial a los participantes**

**Objetivo:** Diagnosticar que condiciones presenta la correcta ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la Circunscripción 119 del municipio Holguín, según sus gustos y preferencias recreativas.

**Contenido:** Aspectos objeto de análisis en las actividades recreativas planificadas.

1. Asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas.

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2. Tiempo de permanencia de los adolescentes en las actividades recreativas

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

3. Utilización de juegos tradicionales en las actividades recreativas

Siempre \_\_\_\_\_ En ocasiones \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4. Motivación de los adolescentes durante el desarrollo de las actividades recreativas

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

**La evaluación se otorga atendiendo a la siguiente escala:**

#### **Buena:**

- Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 95%.
- Cuando los adolescentes permanecen durante toda la actividad recreativa.
- Si se utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Cuando el adolescente muestra motivación por la actividad recreativa.

#### **Regular:**

- Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 47%.
- Cuando los adolescentes permanecen solo la mitad de la actividad recreativa.



- Ø Si solo en ocasiones se utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Ø Cuando el adolescente se motiva solo en una parte de la actividad recreativa.

### **Mal**

- Ø Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 26%.
- Ø Cuando los adolescentes permanecen solo 1/4 de la actividad recreativa.
- Ø Si nunca utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Ø Cuando el adolescente no se motiva en la actividad recreativa.

## Anexo # 5

### Encuesta inicial a los adolescentes

**Objetivo:** Identificar las opiniones de los adolescentes de la Circunscripción 119 del municipio Holguín con relación al empleo correcto de ocupar el tiempo libre, según sus gustos y preferencias recreativas.

#### Datos generales:

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

1. ¿Se realizan actividades recreativas en tu comunidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

2. ¿Se tienen en cuenta tus gustos y preferencias en el desarrollo de las actividades recreativas?

Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

3. ¿En qué horario prefiere realizar las actividades recreativas?

Por la mañana \_\_\_\_\_ Por la tarde \_\_\_\_\_ Por la noche \_\_\_\_\_

4. ¿Cuál es el día más apropiado para realizar las actividades recreativas?

Fin de semana \_\_\_\_\_ Todos los días \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

5. ¿Mencione los juegos y otras formas recreativas que más te gustaría realizar en las actividades recreativas?

Ø

Ø

Ø

## **Anexo # 6**

### **Entrevista inicial a los Padres.**

**Objetivo:** Identificar las opiniones que tienen los padres con relación a las actividades recreativas desarrolladas en la comunidad para ocupar el tiempo libre de sus hijos.

### **Preguntas**

1. ¿Conoce usted qué su hijo realiza actividades recreativas en la comunidad?
2. ¿Con qué frecuencias se realizan las actividades recreativas en la comunidad?
3. ¿Considera usted que se debe aplicar una nueva alternativa recreativa para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad?
4. ¿Estaría de acuerdo en participar en nuestras actividades recreativas y darnos apoyo?

## Anexo # 7

### Selección de juegos para implementar en el diagnóstico.

**Objetivo:** Determinar el nivel de aceptación de los juegos seleccionados para las actividades recreativas comunitarias.

No	JUEGOS SELECCIONADOS	NIVEL DE ACEPTACIÓN		
		Mayor	Regular	Ninguno
1	Tracción de la soga			
2	Cuatro esquinas			
3	Cambio de bloque			
4	Alfombra voladora			
5	El aguador			
6	El cocedor			
7	Caza el balón			
8	Carrera de carretillas			
9	Pelota caliente			
10	Carrera en saco			
11	Recoge las pelotas			
12	Carrera a caballito			
13	El pon			
14	Volirebote			
15	Cambio de cubos			
16	Juego del argollín			
17	El túnel			

18	Carrera con una pierna			
19	Serpiente tambaleante			
20	El encasillado			
21	El cocodrilo			
22	Pasa el balón por abajo			
23	La vuelta al mundo saltando			
24	La vuelta al tronco			
25	El tapete			
26	Carrera de banderitas			
27	Pelota a la cajita			
28	Pasa el balón por arriba			
29	Velocidad pura			
30	Carrera y marcha atrás			
31	Pase el balón			
32	Cambien de árbol			
33	Carrera en zig- zag			
34	Carrera con valla			
35	Las frutas			
36	Carrera con pelota en zig- zag			

La alternativa incluye otras formas de actividades recreativas propias de la identidad nacional cubana, para que el adolescente ocupe su tiempo libre con una variada y asequible oferta, respetando sus gustos y preferencias. Para ello se tuvo en cuenta las características geográficas de esta circunscripción

(colinda con la Loma de la Cruz). Estas actividades colaterales, se realizaron antes y durante la actividad fundamental:

ü Juegos tradicionales propios de la comunidad

- Suiza
- Dominó
- Parchís
- Yaquis
- Trompo
- Bola
- El pon

ü Caminatas

ü Maratones

ü Visitas a salas de videos

ü Competencia de bailes

ü Competencias de cuentos

ü Competencias de cantos

ü Competencias de dibujo

ü Competencia de adivinanzas

ü Competencia de papalotes

## **Anexo # 8**

### **Guía de Observación final a los participantes**

**Objetivo:** Diagnosticar el nivel de aceptación de los juegos seleccionados para el desarrollo de las actividades recreativas comunitarias para la correcta ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 119 del municipio Holguín.

**Contenido:** Aspectos objeto de análisis en las actividades recreativas planificadas.

1. Asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas.

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2. Tiempo de permanencia de los adolescentes en las actividades recreativas

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

3. Utilización de juegos tradicionales en las actividades recreativas

Siempre \_\_\_\_\_ En ocasiones \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4. Motivación de los adolescentes durante el desarrollo de las actividades recreativas

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

**La evaluación se otorga atendiendo a la siguiente escala:**

#### **Buena:**

- Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 95%.
- Cuando los adolescentes permanecen durante toda la actividad recreativa.
- Si se utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Cuando el adolescente muestra motivación por la actividad recreativa.

### **Regular:**

- Ø Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 65%.
- Ø Cuando los adolescentes permanecen solo la mitad de la actividad recreativa.
- Ø Si solo en ocasiones se utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Ø Cuando el adolescente se motiva solo en una parte de la actividad recreativa.

### **Mal**

- Ø Cuando la asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas es de un 42%.
- Ø Cuando los adolescentes permanecen solo 1/4 de la actividad recreativa.
- Ø Si nunca utilizan los juegos tradicionales en las actividades recreativas
- Ø Cuando el adolescente no se motiva en la actividad recreativa.



## **ANEXO # 9**

### **Encuesta final a los adolescentes**

**Objetivo:** Determinar la efectividad de la alternativa recreativa aplicada a la muestra seleccionada.

#### **Datos generales:**

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

#### **Preguntas:**

1. Luego de la implementación de la alternativa cómo evalúa las actividades recreativas desarrolladas en tu comunidad

Buenas (B) \_\_\_\_\_ Regular (R) \_\_\_\_\_ Malas (M) \_\_\_\_\_

a) ¿Por qué?

2. Después de aplicada la alternativa recreativa se tuvieron en cuenta tus gustos, intereses y necesidades recreativas

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Cómo evalúa el trabajo del profesor de recreación luego de implementada la alternativa?

Bueno (B) \_\_\_\_\_ Regular (R) \_\_\_\_\_ Malo (M) \_\_\_\_\_

a) Argumente por qué.

## **Anexo # 10**

### **Entrevista final a los padres**

**Objetivo:** Determinar la efectividad de la alternativa recreativa aplicada en la Circunscripción 119 del municipio Holguín.

#### **Preguntas**

1. Considera que con la aplicación de la alternativa recreativa los adolescentes de la comunidad tuvieron mayor motivación.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) ¿Por qué?

2. ¿Cómo valora la participación de su hijo en las actividades recreativas en la comunidad luego de aplicada la alternativa?

Buenas \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malas \_\_\_\_\_

a) ¿Por qué?

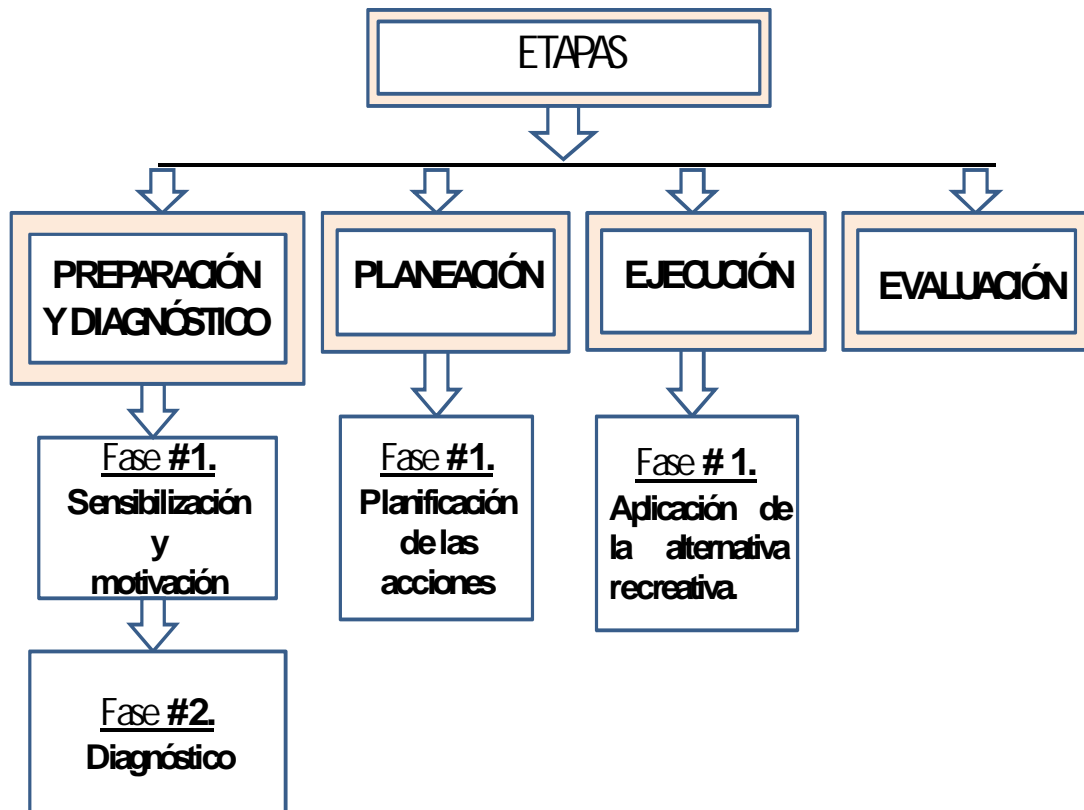
3. Considera efectiva la alternativa recreativa aplicada en la comunidad.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) ¿Por qué?

## Anexo # 11

### Esquema de las etapas y fases de la alternativa recreativa



## **ANEXO # 12**

### **FORUM COMUNITARIO # 1**

Para los factores del grupo comunitario, metodólogos del INDER y padres de la muestra que participa en la investigación, en la Circunscripción 119 del municipio Holguín.

**Objetivo:** Familiarizar a la comunidad y demás integrantes del proceso respecto a la alternativa recreativa a implementar para incrementar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12- 14 años a través de actividades recreativas en la comunidad y valorar las opiniones al respecto.

#### **Temas:**

1. Actividades recreativas que se están ofertando actualmente a los adolescentes entre 12- 14 años en la comunidad.
2. Actividades necesarias para los adolescentes entre 12- 14 años en la comunidad.
3. Disposición de los padres de apoyar la implementación de la alternativa.
4. Valoración del estado de ánimo de los adolescentes entre 12- 14 años que han participado en las diferentes actividades recreativas desarrolladas hasta el momento.
5. Alguna sugerencia u opinión acerca de la alternativa propuesta.

## **ANEXO # 13**

### **FORUM COMUNITARIO # 2**

Para los factores del grupo comunitario, metodólogos del INDER y padres de los adolescentes y población de la comunidad que apoyaron la investigación,

**Objetivo:** conocer la efectividad de la alternativa recreativa para los adolescentes entre 12- 14 años en la comunidad mediante el consenso y opiniones de los implicados en su implementación.

#### **Tema:**

1. La alternativa recreativa fue acogida con satisfacción por los adolescentes entre 12- 14 años en la comunidad.
2. Existió variedad en las ofertas recreativa para satisfacer las exigencias de los adolescentes.
3. Este trabajo se debe irradiar a los demás grupos de edades en la comunidad.
4. Cómo evalúan ustedes la participación de los adolescentes a las actividades recreativas desarrolladas y la calidad de estas.
5. Cómo ha acogido la comunidad la implementación de la alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes.
6. El desarrollo de estas actividades recreativas responde a las necesidades, gustos e intereses de los adolescentes entre 12- 14 años para ocupar su tiempo libre.