

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
COMANDANTE MANUEL FAJARDO  
FACULTAD HOLGUÍN

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

Alternativa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo  
libre en adolescentes de 11 a 12 años.

Autor: Lic. Juan Ramón Guerrero Espinosa.

Tutor: MSc. Manuel Martínez Labrada

Holguín.2011

## **RESUMEN**

La presente investigación científica se desarrolló con adolescentes de 11 a 12 años de edad del barrio de “Camarones” del Consejo Popular Alcides Pino del municipio Holguín, la cual tuvo como objetivo aplicar una alternativa físico recreativo para ocupar el tiempo libre de los adolescentes, siendo de gran importancia al presente, la elevación de la calidad de vida de los comunitarios, para comprobar su actualidad se utilizaron métodos del nivel Empíricos (encuestas, entrevistas y observación) en un grupo nominal, Teóricos y Matemáticos – Estadísticos, permitiendo diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada así como constatar la pertinencia de la alternativa recreativa propuesta en la muestra seleccionada en un período de seis meses. En el cuerpo del trabajo se muestra la propuesta, planificada y encaminada para ocupar el tiempo libre a través de actividades sanas con los adolescentes seleccionados y con los resultados obtenidos, la investigación cumplió y dio solución a una de las problemáticas más latentes en los momentos actuales, que es la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes en las diferentes actividades, además esta experiencia investigativa brindó a los profesores de recreación un conjunto de elementos en el orden didáctico metodológico para elevar y fortalecer los procesos organizacionales de la recreación física comunitaria para poder enfrentar y dar solución con iniciativas creadoras a las limitaciones de recursos materiales.

## **AGRADECIMIENTOS**

A:

La Revolución por hacer posible mi crecimiento profesional y personal.

Mi tutor por el estímulo, apoyo y orientación dado en todo momento.

Mis compañeros del Combinado Deportivo por todo el apoyo y estímulo para seguir adelante y alcanzar metas superiores.

Los profesores de la Facultad de Cultura Física por todas las posibilidades brindadas.

Todos los profesores de la Maestría por compartir sus conocimientos con el humanismo y profesionalidad que los caracteriza.

## **DEDICATORIA**

A:

Mi hijo que tanto amo y es mi razón de ser.

Mi familia y en especial a mis padres, por la educación que me dieron y por su ejemplo.

Los adolescentes y al barrio de “Camarones” que son la razón de ser de nuestro trabajo.

La Revolución y el socialismo por permitirme ser lo que hoy soy.

Fidel que es y será nuestro eterno guía.

## INDICE

CONTENIDO	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES.	14
1.1 Base teórica y metodológica de los Estilos de Vida Sanos desde la perspectiva de la Recreación Comunitaria.	16
1.2 Tendencias de las Actividades Recreativas en la transformación Social en la Comunidad.	17
1.3 Algunas consideraciones sobre el Tiempo Libre como fenómeno social	18
1.4 Desarrollo ontogenético de la personalidad	19
1.5 Caracterización del adolescente de 11 a 12 años de edad	19
1.6 Cambios anatomofisiológicos de la adolescencia.	21
1.7 Procesos cognoscitivos y actividad del estudio.	22
1.8 Desarrollo social y afectivo	23
1.9 Características del Juego y su importancia en niños de 11 a 12 años de edad.	24
1.10 La recreación comunitaria y su dimensión social	28
1.11 Diferentes concepciones de las actividades recreativas.	29
1.12 Algunas características de las actividades recreativas.	33

## INDICE. (CONTINUACIÓN).

CONTENIDO	Pág.
1.13 Recreación física en las comunidades rurales.	36
1.14 La recreación física en el Consejo Popular	36
CAPITULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 11 A 12 AÑOS DE EDAD, DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 15 EN “CAMARONES” DEL CONSEJO POPULAR ALCIDES PINO BERMÚDEZ EN HOLGUÍN.	37
2.1 CONCEPCIÓN Y ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 11 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 15 EN “CAMARONES”, DEL CONSEJO POPULAR ALCIDES PINO BERMÚDEZ EN HOLGUÍN	38
2.2 DESCRIPCIÓN DE CADA UNO DE LOS MOMENTOS	39
2.2.1 Primer momento: diagnóstico.	39
2.2.2 Segundo momento: concepción y elaboración.	40
2.2.3 Tercer momento: implementación	42
2.2.4 PROPUESTA DE ALTERNATIVA. METODOLOGÍA..	47
2.2.5 Descripción de la propuesta de Alternativa de actividades físico-recreativas	48
2.2.6 Cuarto momento: evaluación de la Alternativa	57
2.3 ANÁLISIS DE LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.	58
CONCLUSIONES.	69
RECOMENDACIONES	70
Referencias bibliográficas	
Bibliografía	
Anexos	

## **INTRODUCCIÓN.**

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

La base económica del país determina considerablemente en las actividades físicas y la recreación de un pueblo, en Cuba que ha sido castigada por más de cincuenta años por el bloqueo genocida yanqui, el cual agudizó sus consecuencias con la caída del campo socialista, trayendo consigo la escasez de medios e implementos deportivos además de otros recursos empleados en la recreación.

El objetivo de las actividades físicas recreativas esta relacionado con el cuidado de la salud humana y su desarrollo integral, incluyendo una vía fundamental para el desarrollo de valores en los niños y jóvenes. La recreación nace en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones de salud, y es a partir de ahí dónde se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos, que se estaban produciendo establecerse como una necesidad determinante para los hombres.

La función físico recreativa, es lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, sintiéndose en condiciones para iniciar sus tareas laborales. En los inicios de los años 60 las áreas de participación fueron acondicionadas por el ministro de obras públicas, así como por los propios educadores, el INDER y el pueblo en general con los trabajos voluntarios, cosa esta que motivó a la población en el amor a la actividad física y quedando formados equipos en muchos deportes. Los principales eventos en los festivales recreativos fueron los de carreras de obstáculos, el tiro de argollas, arcos, pinturas, ajedrez y entre otros.

El acopio de experiencias en la recreación físico-deportiva y la educación física fueron resultados del plan de recreación de 1961 llevado a cabo paralelamente con la campaña de alfabetización, con la ayuda directa de las organizaciones políticas y de masas.

Las instalaciones que estaban disponibles se utilizaban para estos eventos, es decir, campos deportivos y hasta las mismas escuelas. Posteriormente se organizó un plan de festivales recreativos aplicados fundamentalmente en los círculos sociales, zonas rurales y en algunas ocasiones hasta en la propia calle. Con motivo de la inauguración de la Ciudad Escolar “26 de Julio” en Santiago de Cuba el 28 de Enero de 1960 Fidel expresó \*1\* “Tienen la oportunidad de pasear, tienen la oportunidad de divertirse, haciendo ejercicios que es también educarse”.

Actualmente la recreación física se organiza a nivel de Combinados Deportivos, Dirección Municipal; provincial, existiendo el empleo de personal voluntario en el desarrollo de actividades de recreación en los Consejos Populares, donde se destaca por su gran labor el activista de recreación, el cual forma parte de la estructura del departamento de recreación de los Sectoriales Municipales de Deporte, actuando directamente en los nuevos proyectos Nacionales de recreación, con voluntariedad, sacrificio al trabajo, poder movilizativo y aplicando las etapas de los programas físicos- recreativos.

Permite un mejor alcance y profundidad de los sistemas de actividades recreativas-físicas, con la sistematicidad y accesibilidad se desarrolla y cumplimenta a través de este personal voluntario programas de la Revolución como el extensionismo del organismo INDER para la comunidad y la manifestación de la cultura de nuestro pueblo.

Hoy en día ha cambiado el concepto de recreación, según ha evolucionado la sociedad cambiante en este nuevo siglo XXI en el cual se buscan nuevas perspectivas dentro de la sociedad, la cual desea satisfacer sus necesidades y expectativas por lo que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tipo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene- física y psíquica, la diversión y la cultura general integral de nuestro pueblo.

La recreación comunitaria busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al barrio, facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la necesidad de desplazamiento, valoriza el espacio público como espacio con funciones de estancia, de



socialización, de intercambio y de juego; además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programas de la Revolución, también se adquieren valores que benefician el desarrollo de los sujetos, los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

Se entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas, es una actividad integral, un fenómeno general, constituidos por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicas - deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación e higiene .

Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados, principalmente. Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

No obstante, es posible encontrar una zona de coincidencia o intersección en uno de los aspectos más importantes: el relativo a la definición del concepto central (o del núcleo conceptual central). El concepto de tiempo libre ha sido definido, en sus aspectos o notas distintivas, a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado en presupuestos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes que consigan sobre bases actuales de las sociedades en que vivimos, y en muchos casos aunque sea a escala local, aplicar modelos de actuación que conlleven el proceso de desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida.

¿Qué es tiempo libre? ¿Qué representa en sí?

En el presente trabajo se analizan conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados, como es el de Aldo Pérez (2003) \*2\* el cual plantea: "el tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad"

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores, cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente, sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones.

Algunos especialistas abordan la problemática a partir de un enfoque cronológico, donde como ya se ha señalado surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extralaboral. Este enfoque tomaría el sentido de " libre de".

Enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentiende que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre. A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dada como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación.

El tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre. El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y

del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable " la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno..." Pichón Rievire"

Esta necesidad preparatoria que señala Pichón Rievire (2001 documento en P.D.) \*3\*, "nace a partir de una situación de desequilibrio interno, en donde las respuestas anteriores ya no resultan satisfactorias. El poder encontrar otras que sí lo sean (sin recurrir a mecanismos estereotipados) implica promover un cambio de este mundo interno y de la manera de relacionarse con el medio. Intentar el cambio, es vencer el miedo a lo desconocido, implica abandonar una adaptación pasiva del sujeto al medio, para transformarla en una actitud más activa. El concepto de adaptación activa es un concepto dialéctico en el sentido de que en tanto el sujeto se transforma, modifica al medio, y al modificar al medio, se modifica a sí mismo configurándose una espiral permanente".

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesita de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre, necesitando este último de una serie de actividades para emplearlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual, como desde el colectivo. Por ello se debe ir, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en el que éste se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad.

Hay que concienciar a los adolescentes de la importancia que el tiempo libre tiene y hacer un buen uso de él, nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuales nos ayudarán en definitiva a mejorar la calidad de vida.

El acopio de experiencias en la recreación físico deportiva y la educación física fueron resultados del plan de recreación de 1961 llevado a cabo paralelamente con la campaña de alfabetización, con la ayuda directa de las organizaciones políticas y de masa. Las instalaciones

que estaban disponibles se utilizaban para estos eventos, es decir, campos deportivos y hasta las mismas escuelas. Posteriormente se organizó un plan de festivales recreativos aplicados fundamentalmente en los círculos sociales, zonas rurales y algunas ocasiones hasta en la propia calle, quedando como instalaciones para juegos infantiles.

La revolución científico-técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de medios de comunicación todopoderosos produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo de trabajo y aquellas personas que no aprovechan el tiempo libre pueden padecer de otro tipo de consecuencia a de los comunitarios y sobre todo de esta edad, que hoy es objeto de investigación.

Dada la importancia que brinda la recreación para el hombre y en este caso la recreación física, en el marco de este trabajo investigativo se da espacio al estudio de las actividades recreativas en el tiempo libre. Estas alternativas recreativas permitirán un mejor aprovechamiento del tiempo libre, toma de decisiones por parte de los profesores recreación del Combinado Deportivo (Gobierno, Organismos e Instituciones, etc.) así como una mejor la planificación, ejecución de los programas recreativos para los pobladores de la comunidad.

La recreación comunitaria busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al barrio, facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos, centros de trabajo, la necesidad de desplazamiento, valoriza el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego; se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de las comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programas de la Revolución, también se adquieren valores que benefician el desarrollo de los sujetos, los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

Por lo que, teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, la investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la Circunscripción 15, del barrio de “Camarones” perteneciente al Consejo Popular “Alcides Pino”, y elaborar una alternativa de actividades físico- recreativas encaminada a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad del barrio de “Camarones” de la Circunscripción 15, del Consejo Popular “Alcides Pino”, del Municipio Holguín.

La envergadura de la investigación acción participativa exige de un equipo de profesionales con amplia formación científica que permitirá profundizar en las causas de los problemas y en las posibles soluciones endógenas. De esta forma se creó la estructura Trabajo Comunitario Integrado, rectorado por el CITMA en la que participaron todos los investigadores de las universidades de Holguín, trabajadores sociales, el Centro cultural Comunitario “Venga la Esperanza” y el Combinado Deportivo.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, se realiza un estudio en los adolescentes del barrio de “Camarones”, de la circunscripción 15, del Consejo Popular “Alcides Pino”, del municipio Holguín, porque para enfrentar el trabajo comunitario es necesario que todo este personal destinado a estas labores dentro del campo de la Cultura Física y la Recreación debe estar sensibilizado con los problemas económicos que atraviesa el país, sin obviar todo el arsenal recreativo que puede ofrecer este especialista que se enfrenta a dicha realidad, que con su gran creatividad puede trasformarla para bien, pues hoy por hoy uno de los temas que ocupa el mayor espacio dentro de las investigaciones de la recreación, es la ocupación racional del tiempo libre.

El objetivo de la recreación física es contribuir a la masificación de las disciplinas recreativas y brindar actividades sanas que posibiliten un uso adecuado del tiempo libre en la población de la comunidad, en su diversidad de grupos de edades y de géneros ocupacionales teniendo en cuenta los gustos y preferencias recreativas de la población.

En diagnóstico aplicado a través de observaciones, encuestas y entrevistas a una muestra conformada por los adolescentes y dirigentes comunitarios del barrio “Camarones” de la Circunscripción 15 Consejo Popular Alcides Pino del municipio Holguín, así como a sub. Director de Educación Física Cultura Física y Recreación y profesores de Recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez, a raíz de la caracterización del CITMA reveló que existen las siguientes insuficiencias.

- No existe correspondencia entre el horario en que se realizan las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 11 a 12 años de edad.
- No se tienen en cuenta los gustos, intereses, preferencias y necesidades recreativas de los adolescentes de 11 a 12 años de edad, a la hora de planificar las actividades.
- Insuficiente opción de ofertas recreativas para los adolescentes de 11 a 12 años de edad en las actividades realizadas en la comunidad.

Evidenciando la necesidad de realizar un estudio que permita la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 12 años de la circunscripción investigada con actividades recreativas, por lo que planteamos el siguiente problema científico.

### **Problema científico:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad del barrio “Camarones” de la Circunscripción 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del municipio Holguín?

### **Objeto de estudio**

Proceso de ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

### **Campo de acción**

Las actividades físico-recreativas el tiempo libre de los adolescentes.

### **Objetivo**

Elaborar una alternativa de actividades físicos-recreativas que favorezcan la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad del barrio “Camarones” de la Circunscripción 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del municipio Holguín.

### **Preguntas científicas**

- 1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?
- 2.- ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción No 15 en “Camarones” del consejo popular Alcides Pino.

3.- ¿Cómo estructurar la alternativa de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción No 15 en “Camarones” del consejo popular Alcides Pino, en Holguín?

4.- ¿Cómo validar la alternativa recreativa para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad de “Camarones” del consejo popular de Alcides Pino en Holguín?

#### **Tareas científicas.**

1.- Fundamentar teóricamente en que se sustenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

2.- Diagnosticar el estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción No 15 en “Camarones” del consejo popular Alcides Pino.

3.- Estructurar la alternativa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción No 15 en “Camarones” del consejo popular Alcides Pino.

4.- Validar la alternativa recreativa para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes 11 a 12 años de edad en “Camarones” del consejo popular Alcides Pino Bermúdez, en Holguín.

**Tipo de estudio.** La investigación es de base cualitativa, donde se valoran las variables que se utilizan, aunque se emplean elementos de investigación cuantitativa para triangular los resultados que aportan los métodos de nivel empírico, los de nivel teórico y las técnicas estadísticas y matemáticas que se utilizan, para arribar a los resultados que esperamos.

#### **Población y muestra:**

La investigación tiene como entorno social la comunidad de “Camarones”, teniendo en cuenta que en ese barrio existe de forma general un bajo nivel cultural y económico, viviendas con pocas condiciones habitacionales y jóvenes y adultos vinculados a las actividades prohibidas donde se desenvuelven los investigados, con una población de 30 adolescentes de 11 a 12 años de edad, la que nos sirve como muestra, representando el 100 % de forma intencional, de los cuales 16 son del sexo masculino y 14 del sexo femenino.

#### **Métodos y técnicas del Nivel Teórico:**

**Análisis de documentos:** Para el estudio, búsqueda de argumentos y análisis de las diferentes tendencias y la evaluación de diversas concepciones que nos permite analizar,

explicar y evaluar a los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la Circunscripción # 15 del Consejo Popular de Alcides Pino Bermúdez del municipio Holguín.

**Análisis-síntesis:** Se empleó a partir de la conceptualización de los aspectos esenciales investigados en el marco teórico, relacionado con el tratamiento que deben llevar los adolescentes de 11- 12 años de edad, los aspectos relacionados con el tratamiento metodológico. Facilitó la interpretación de los datos y permite al arribo de conclusiones y recomendaciones.

**Inductivo-deductivo:** Se complementan mutuamente en el proceso de desarrollo del conocimiento científico, para establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos en los distintos momentos de la Alternativa aplicada, los cuales se relacionan a continuación: (revisión bibliográfica, valorar los instrumentos aplicados para el diagnóstico y concebir la propuesta definición, aplicación de métodos y procedimientos a emplear y análisis de los resultados de la investigación), permite al autor llegar a generalizaciones sobre el problema de investigación.

### **Métodos y Técnicas de Nivel empírico.**

**Observación:** Este método se puso de manifiesto en todas las etapas del proceso de investigación (para observar el medio social, calidad de ejecución de las actividades físico-recreativas, nivel de aceptación, reacción de los adolescentes ante las actividades, evaluación, etc.). Como procedimiento se realizó en distintos momentos: en su etapa inicial se utiliza en el diagnóstico del problema. En el transcurso de la misma puede convertirse en proceso propio del método utilizado en la comprobación. Al final de la investigación la observación puede llegar a predecir la tendencia y desarrollo de los fenómenos.

**Encuesta:** comprobar los intereses, las preferencias, los gustos y necesidades de los adolescentes por las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre, que se ofertan en su circunscripción.

**Entrevista:** conocer de la atención que se le brinda a la preparación de los profesores de recreación, acerca de cómo planifica su oferta recreativa, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

**Resolución de problemas con experimentación sobre el terreno:** para enunciar el problema a investigar, planificación y realización de la Alternativa, exploración y análisis de su pertinencia en la aplicación práctica y el análisis e interpretación de los resultados, los adolescentes conocían que con ellos se estaba aplicando una experiencia.



**Fórum Comunitario:** Cuando la asistencia es numerosa se divide el grupo en subgrupos, que debaten el asunto y luego se llevan las conclusiones al fórum, dichas conclusiones se someten a consenso de todos los presentes. El fórum comunitario es de gran importancia para realizar transformaciones comunitarias. La investigación acción siempre se inicia con un fórum comunitario.

Es una asamblea abierta donde participan los miembros de una comunidad, organización, grupos de padres, grupos informales; donde se debate libremente un tema o problema. Se puede utilizar para sensibilizar a una población, antes de aplicar una investigación social, y posteriormente como una técnica dentro de dicha investigación se aplica el “taller de ideas” para obtener criterio de valoración en la búsqueda de consenso en torno a la Alternativa de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 12 años de edad del barrio de “Camarones”.

### **Otros métodos y técnicas**

#### **Procedimiento Matemático:**

El cálculo porcentual y media aritmética: estos procedimientos son utilizados en el análisis de los resultados donde se determinan los promedios de participantes en las actividades para la elaboración de las tablas que así lo requieren; además el cálculo porcentual se utiliza para determinar los porcentos que en tablas y gráficos nos dejan llegar a las valoraciones reales de la investigación.

#### **Definiciones de Trabajo:**

Tiempo Libre: Aldo Pérez (2003) 180. p. “Es aquella parte del tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud tener satisfechas las necesidades vitales humanas”.

**Presupuesto de tiempo:** García, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982) 372 p, “es el informe de la vida cotidiana de un individuo, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas”

**Consejo Popular:** Martínez (1995) 328 p; “Órgano de dirección que orienta, dirige y organiza determinadas cuestiones de índole general, integrado por varios directivos o representantes de diferentes esferas, con fin único, la satisfacción de necesidades de la comunidad que representan”.

**Actividades de Juegos Pasivos** (Juego de mesa) Fullea Bandera, Pedro (1995) 164 p, “Juegos que propone el autor con el fin de recrear a los participantes, desarrollándole el intelecto y dándole el uso correcto al tiempo en la recreación”.

**Estructura:** Martínez del Castillo, J. (1986) 70 p. “Se define por tres niveles de medición:

El tiempo que se dedica a la realización de cada actividad recreativa, momento del día en que se realiza y frecuencia de realización de estas actividades”.

**Contenido:** González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz (2003) 235 p; “Se refiere al carácter individual de las actividades físico recreativo, señalando como estas se realizan, el nivel cultural y el carácter de las mismas”.

**Actividades físico deportivo - Recreativas:** Concepción Concepción, Francisco (2006), brinda Conjunto de actividades de contenido recreativas en forma de juego menores o deportivos, pre-deportivos, excursiones y otras actividades en el tiempo libre y otras formas de utilizar el entorno geográfico, en las cuales las personas participan voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso.

**Juegos tradicionales populares:** Cuba. Instituto Nacional de Deporte (1999) 32p.; Juegos que propone el autor, con el fin de recrear a los participantes, adaptándolos al Entorno geográfico donde se encuentra la circunscripción que es objeto de estudio.

**Actividades recreativas de la naturaleza:** Gómez Cimiano, Jesús (2003) 73 p ; Conjunto de actividades de contenido recreativo como excursiones y otras actividades para el empleo del tiempo libre y otras formas de utilizar el entorno geográfico, en las cuales las personas participan voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso.

**Alternativa:** Petrovski, A.V. (1988) 416 p.; Posibilidad o necesidad de elegir entre varias opciones, cada una de las cosas entre las cuales se opta. Sierra (2002) 24 p \_ Artículo modelación y estrategia \_ es una entre dos o mas variantes con que cuenta el sistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educando) partiendo de sus características, posibilidades y contexto.

### **Justificación:**

Existen diferentes aspectos teóricos e investigaciones que sustentan la importancia de la recreación en la comunidad para favorecer la calidad de vida de los adolescentes, aunque no

establece diferencias entre los contextos urbano y rural. Se requiere la utilización de las potencialidades de la comunidad, de sus tradiciones, historia, entorno natural, de sus agentes comunitarios e instituciones, para diseñar proyectos o alternativas comunitarias.

Aunque existe comprensión de la necesidad de atención a los adolescentes y disposición para hacerlo, se identifican limitaciones relacionadas con la actuación no integrada de los agentes y factores comunitarios, no se aprovechan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Es insuficiente en número y calidad las actividades recreativas desarrolladas, pobre divulgación de las mismas, así como el bajo nivel motivacional y de satisfacción de los implicados en las actividades. Esto impide cumplir con el fin de favorecer su calidad de vida y aprovechar las potencialidades que ofrece esta etapa del desarrollo humano.

### **Aporte práctico**

Se ofrece una alternativa de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en adolescentes en edades entre 11 a 12 años de edad barrio rural “Camarones” de la Circunscripción 15 perteneciente al Consejo Popular Alcides Pino del Municipio de Holguín donde se ofrece a los profesores de Recreación una vía para resolver los problemas existentes específicamente lo que se refiere a la ocupación del tiempo libre en ese grupo de edades.

El aporte teórico dado en el impacto de la propuesta, de gran importancia los resultados alcanzados en la introducción de la alternativa de actividades recreativas y la creación de una cultura hacia la práctica de las actividades fomentando la salud, ocupando el tiempo libre e incrementando el bienestar ciudadano, confirmando el propósito cimero de elevar la calidad de vida por lo que la sostenibilidad de dicha propuesta depende y es responsabilidad de los promotores de la recreación.

## **CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES.**

Los principales preceptos teóricos y metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre, son aportados por algunos autores que plantean: Munné (1980) 21 p. Señala que tiempo libre, es calificado cómo las horas de no trabajo; y libertad en el tiempo; en tanto libre disposición de ese tiempo, considerando la libertad ideológica y psicológica.

Muchas de las personas que habitan las grandes ciudades pasan la mayoría del tiempo libre cotidiano en casa o en las inmediaciones; en el espacio familiar antes espacio horizontal urbano. En Cuba es cada día más común el uso de las nuevas máquinas como la video-casetera, la reproductora de discos compactos y por supuesto la computadora personal.

Se hace evidente la importancia del tiempo libre en el modo de vida contemporáneo, es importante comprender en esencia la influencia de este concepto en nuestra existencia; podemos afirmar que, en nuestra vida social es una práctica, en la convivencia social es un valor y como parte de la ética personal y colectiva es una idea, que cada vez se dispone de más tiempo libre, la razón de que los períodos útiles de tiempo libre vayan aumentando se puede atribuir, en la época actual, al progreso técnico (envejecimiento de la población). Las horas libres de cada día, los días libres de la semana y las vacaciones de temporada y anuales, permiten y exigen un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización y ocupación del tiempo libre, de ocio en actividades recreativas.

Al decir "tiempo libre" nos referimos al período de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus obligaciones diarias (laborales, educativas, sociales, familiares). Sin embargo, hay muchas actividades que se realizan en este tiempo y no son precisamente actividades de ocio, como por ejemplo: satisfacción de necesidades biológicas, obligaciones familiares y burocracia. También hay una parte de nuestro tiempo libre que lo dedicamos a actividades auto impuestas, que no forman parte de nuestras obligaciones, sino que son actividades que nosotros hemos decidido hacer (tareas religiosas, voluntariado social). Este tipo de actividades que realizamos dentro de nuestro tiempo libre, como veremos a continuación, no forman parte de las actividades de ocio.

Aldo Pérez Sánchez (2003) en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, define así al tiempo libre: "Como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas".

El sociólogo soviético B. Grushin (2001) 243 p. Afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Para Joffre Dumazedier (1964) 112 p destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación plantea "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Si hablamos de espacios dentro de la recreación es importante mencionar los fenómenos constituyentes de la recreación y dentro de ellos el tiempo para la recreación. Una definición interesante es la del tiempo libre que nos brinda el destacado sociólogo soviético B. Grushin (2001) 243 p. "Tiempo libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Además se plantea como definición de trabajo que "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas). Y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas".

El autor considera que muchas pueden ser las definiciones propuestas acerca del concepto de tiempo libre coincide en algunos aspectos con B. Grushin (2001) 243 p y esclarece que en el contexto de la adolescencia, tiempo libre es aquella parte del tiempo extra escolar y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, tareas escolares, fisiológicas, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Conjuntamente plantea como definición que "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente aceptables de inserción, propias de un día natural". Y que se aglomeran bajo los títulos siguientes: tareas escolares, docencia, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas. Además coincide con J.

Dumazedier (1964) 112 p que plantea en el tiempo libre debe existir descanso diversión y desarrollo.

### **La Cultura del Tiempo Libre**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres y porque no de los niños que son nuestra continuidad. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la comunidad que se base, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período, despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los niños y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular. Una cultura del tiempo libre basada en la oposición del consumismo: en la creación y la participación.

Así el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a los niños: a la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros niños , una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva, a una moda racional, y los juegos audio visuales , entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: la de la realización individual plena de cada persona, y la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

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

### **Empleo del tiempo libre en Adolescentes**

En las escuelas, según Puig y Trilla (1985), incluso en su actividad curricular, podría tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo.

Camerino y Castañar (1988) 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 que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Siguiendo a, Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Blázquez (1992) , comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección bien sea, de Educación Física, que dinamiza el tiempo libre que frecuentemente estamos acostumbrados a usar juegos, actividades pero sin saber por que la estamos utilizando. A la hora de seleccionar una actividad debemos pensar que esté en consecuencia con el nivel de desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar una actividad se deben de tener en cuenta distintos aspectos tales como: ¿Es motivante? ¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices? ¿Permite conseguir los objetivos propuestos? ¿Qué particularidades físicas potencia? ¿Potencia las acciones denominadas básicas?

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales del grupo, la cuestión radica en la variabilidad, adaptabilidad de los diferentes elementos que deben dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, estando consiente en que los participantes son los que condicionen el juego la actividad y no al revés.

Sánchez; en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, da su definición sobre: Deportes Recreativos es de las disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Los estudiantes, Zaldivar y Ruiz en el año 2004, en su tesis de pre-grado en opción al título de licenciado de cultura física elaboraron una alternativa metodología para el desarrollo de la cultura física comunitaria en el consejo popular de Pedro Díaz Cuello .Holguín con esta investigación facilitaron a los directivos, profesores y activistas las herramientas para el diseño

organización ejecución control y evaluación de la cultura física comunitaria en aras de lograr una mayor incorporación de la población a las actividades física deportivas y recreativas.

En el tercer evento nacional científico metodológico de recreación física en Guantánamo en el año 2006 el Msc, Hernández con la publicación titulada “La recreación física escolar como una de las vías para ocupar el tiempo libre” logró demostrar y comprobar que los profesores y directivos entrevistados del centro objeto de estudio coinciden que existe un programa dirigido a la preparación de las actividades extraescolares, pero que solo en ocasiones se planifica la distribución del tiempo libre así como la necesidad de planificar y controlar actividades físico - deportivo - recreativas para los estudiantes, pudo constatar la satisfacción por parte de los alumnos con relación al plan físico - deportivo - recreativo planificado.

El estudiante, Concepción, en el año 2006 en su tesis de pre-grado en opción al título de licenciado en cultura física, con el trabajo titulado Plan de actividades físicas - deportivo - recreativas como vía para la formación integral de jóvenes de 20 a 30 de edad años de la comunidad el Pital en Gibara, fortaleció las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades físicas de los jóvenes investigados, valores patrióticos e históricos, rescatando actividades deportivo- recreativas, que no se realizaban por falta de conocimiento de los compañeros de recreación y activistas de la comunidad, estando estas actividades dentro de los intereses, gustos y preferencias de la comunidad, rescate de instalaciones deportivas y la utilización óptima de estas, se organizaron los consejos voluntarios deportivos y el movimiento de activistas de la zona.

Los estudiantes, Pérez y Rojas en el año 2007 en su tesis de pre-grado en opción al título de Licenciado en Cultura Física elaboraron un plan de actividades físico deportivo recreativo como una de las vía para fomentar una cultura integral en jóvenes de 15 a 19 años de edad de la Comunidad de vista hermosa Calixto García, Holguín, logrando ocupar el tiempo en estos jóvenes investigados con actividad sana se organizaron y se pusieron en función los consejos populares así se fortalecieron los valores patrióticos e históricos y el plan permitió incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuyo a elevar la formación cultural integral de los sujetos de investigación.

El estudiante, Solís en el año 2007 en su tesis de pre-grado, realizó un estudio sobre la recreación física como una vía para la formación de la cultura integral de los jóvenes de 15 a 19 de edad años, la cuál obtuvo resultados satisfactorios, ya que logró emplear el tiempo libre de



estos jóvenes en actividades sanas, aumentó y mejoró la oferta, así como la conservación y recuperación de instalaciones deportivas.

### **Desarrollo ontogenético de la personalidad.**

AUTORES: Dra. Raquel Bermúdez Morris

Lic. Lorenzo Pérez Martín

MS.c. Rosa M. Acosta Cruz

Nota de los autores:

El presente libro está dirigido a maestros y profesores, y a todos aquellos que, de una manera u otra, tienen que ver con la educación de niños, adolescentes y jóvenes.

El objetivo del mismo es tener una visión general del proceso de desarrollo de la personalidad, desde la primera edad, hasta la juventud, que permita una comprensión cabal de aquellos aspectos a considerar a la hora de ejercer una influencia educativa en la formación de estas edades.

### **Caracterización del adolescente de 11 a 12 años de edad**

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un período decisivo en el desarrollo del individuo, se extiende desde los once o doce años hasta los quince años, aproximadamente cuando se inicia la juventud. Este esquema de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, porque todos los individuos no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan.

Esta situación es muy evidente en este grupo etario, donde no es extraño encontrar sujetos con características típicas de adolescentes, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez, por supuesto que ya esto es menos frecuente en adolescentes de mas edad, pues ha transcurrido tiempo para que el individuo no sólo se desarrolle físicamente, sino también en sus experiencias.

Resulta evidente la necesidad de que los adultos que interactúan con ellos, conozcan profundamente las características de la adolescencia y de la juventud, y sepan reconocerlas, con sus particularidades individuales y con sus rasgos comunes. Esto constituye sin duda, una premisa para la elevación de la calidad del trabajo y tratamiento, la adolescencia es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad, ya que alcanza durante esta etapa un matiz personal.

Numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo, los cuales tienen en ocasiones el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo en el que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad, el adolescente aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro y ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidad de otros aspectos de la vida sobre todo de relacionarse con compañeros de su edad, aprecia cómo se producen en su cuerpo una serie de transformaciones anatomofisiológicas, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia y formación psicológica central en esta edad.

A la adolescencia se le ha llamado “período de tránsito”, pues el adolescente, si bien no es un niño, tampoco es un adulto. En consecuencia, presenta características y conductas de un período o del otro, en forma un tanto inestable. Asimismo, adolescentes de la misma edad cronológica, muestran diferencias esenciales en los niveles de desarrollo de diferentes aspectos de su personalidad. Esta particularidad está vinculada al hecho de que en las condiciones de vida de los adolescentes, ellos están sometidos a diferentes tipos de exigencias.

Estas acentúan en algunos casos su condición infantil y frenan el desarrollo hacia la juventud, lo que puede observarse cuando los padres sólo exigen al adolescente que se dedique a estudiar y a las tareas propias de la escuela, y los liberan de otras labores cotidianas, o cuando le dan una ayuda y tutelaje excesivos y les orientan cada paso que deban realizar. En otros casos, las exigencias de los padres tienden a acelerar la condición de adulto de sus hijos, pues los recargan de ocupaciones propias de ellos, lo que implica una temprana independencia del adolescente. No tener en cuenta estos procesos de cambios, puede originar conflictos que obstaculicen el normal desarrollo de la personalidad del adolescente.

### **Caracterización de la situación social del desarrollo de los adolescentes**

Actualmente se siguen diversos enfoques para clasificar y estudiar este período: médicos y antropológicos, psicológicos y educativos, sociales y económicos, jurídicos y legales. Generalmente se le suele designar como el tránsito de la infancia a la adultez, lo cual, sin dejar de ser absolutamente real, no contempla toda la complejidad y magnitud de los cambios y la problemática por la que deben pasar a lo largo de estas edades.

La adolescencia ha sido llamada por muchos período de crisis, otros no la consideran así. Un colectivo de autores cubanos (1998), expresan al respecto: "La adolescencia no es un período de crisis. Realmente las diferentes etapas de la ontogénesis son de crecimiento, y el aprendizaje siempre cuesta trabajo; se requieren ajustes y los conflictos se manifiestan frecuentemente, los cuales, en cierto grado, son una deseable fuente de desarrollo".

La adolescencia es la fase de la vida de transformaciones más rápidas, profundas y radicales en todas las esferas: psicológica, biológica y social, sólo comparable con la infancia temprana donde. Desde el nacimiento hasta los 36 a 40 meses el niño se convierte de un ser totalmente indefenso, en un niño incapaz de realizar con relativa independencia la mayoría de sus funciones vitales.

Durante la adolescencia ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Se producen cambios considerables en la tasa del crecimiento y en la forma y composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional. Debe destacarse el rápido desarrollo de las gónadas y demás órganos reproductores y de todos los caracteres que son indicadores de la maduración sexual.

En esta etapa se producen transformaciones en la situación social del desarrollo. Las condiciones internas reflejan tanto los cambios anatomofisiológicos como psicológicos que ocurren desde la etapa anterior y que se manifiestan de modo evidente en esta etapa. Todos los niños no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan y otros se retardan debido a los cambios que se operan desde lo anatomofisiológico y psicosexual. Entre las transformaciones anatomofisiológicas más significativas tenemos las inherentes a la pubertad.

Como consecuencia de estas transformaciones pueden aparecer alteraciones neurovegetativas, deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso, intensificación de la actividad de la hipófisis, la maduración sexual. En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico y social.

El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que lo rodean lo tratan de modo diferente, en correspondencia con sus cambios. Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de madurez y hace aparecer un fuerte interés por la presencia física y la posibilidad de ser atractivo para los demás, especialmente para el sexo opuesto.

Es rápido el ritmo de crecimiento en longitud. Todas las dimensiones corporales participan en este estirón de la adolescencia. Esta velocidad de crecimiento se pone de manifiesto, como promedio, primero en las niñas que en los niños.

Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los adolescentes se caracterizan por la necesidad de independencia y de autoafirmación, que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos, ya que el adolescente es consciente del desarrollo alcanzado, por lo que se siente que ya no es un niño, se compara con el adulto y exige sus derechos.

Los adolescentes pasan por momentos de cierta inestabilidad afectiva, pues están experimentando cómo son sus nuevos sentimientos, descubriendo sus contradicciones, sufriendo lo que dejan atrás y preocupados por lo nuevo que se avecina. Ellos en ocasiones expresan temores no como el miedo infantil sino por ejemplo, el temor a la burla, al fracaso, a hacer el ridículo, algunos no se sienten capaces en la realización de actividades que se plantean en su grupo.

El adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus coetáneos; poseen una gran excitabilidad y labilidad emocional que en ocasiones provoca reacciones impulsivas.

Conviene señalar que los adolescentes aspiran a dominar determinadas habilidades propias de los adultos como aprender a hacer de carpintero, trabajar con un torno, conducir un automóvil, una motocicleta o un tractor, fotografiar, tirar con escopeta, cazar, pescar, entre otras.

Petrovsky, al referirse al comienzo de la adolescencia expresa: "...es el tiempo más favorable para la enseñanza y el aprendizaje de tales habilidades"<sup>1</sup>, criterio que es compartido por el autor de esta tesis, el que considera que en esta etapa de la vida se pueden lograr cambios significativos en los modos de pensar y actuar, sólo se hace necesario dirigir acertadamente sus intereses motivándolos por determinados tipos de actividades.

En esta etapa aparece la independencia de la actividad de estudio cognoscitiva, cuyo contenido se sale de los límites de los programas escolares. La actitud hacia los conocimientos puede existir fuera de la vinculación e intenciones profesionales y referirse a la ciencia, la técnica, el arte, a una o varias ramas del saber. La afición puede tener un carácter de pasión cuando a las

---

ocupaciones preferidas entrega no sólo parte considerable del tiempo libre imprescindible para la preparación de las clases. Las revistas y libros que interesan los materiales e instrumentos necesarios, se buscan y se adquieren de diferentes modos.

Los adolescentes empiezan a ir de forma sistemática a la biblioteca, a exposiciones y museos, estudian detalladamente lo que resulta altamente significativo para ellos, discuten diferentes cuestiones, intercambian libros, materiales, ayudan con consejos, "... la necesidad de nuevos conocimientos determinados se satisface independientemente, esto es, por vía autodidacta"

El interés por la sexualidad adulta es notable y debe ser satisfecha, a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana que les permita enfrentar con seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. Los varones gozan al molestar a las chicas, se burlan de ellas con desprecio; las muchachas les hacen sentir que ellas son mayores y que ellos aún son niños inmaduros.

En esta etapa llega a alcanzarse una organización más estable de sus motivos con una dirección de futuro, lo que no era posible en la infancia. El interés por las actividades docentes puede convertirse en una motivación cognoscitiva definida.

Con frecuencia los adolescentes cometen errores de juicios por generalizar prematura y falsamente. Esto se relaciona con el caudal limitado de experiencias, con su impulsividad, con el fuerte matiz afectivo de su pensamiento y con cierta pereza o comodidad intelectual propia de la edad, en ocasiones se relaciona con la falta de concentración y con ciertos restos del pensamiento mágico y religioso.

La orientación valorativa de la personalidad solo se va consolidando a finales de esta etapa, sobre la base de los mayores conocimientos y la experiencia moral obtenida en el marco grupal escolar y familiar, las opciones morales y sociales de los adolescentes muchas veces no se han conformado en esta edad como verdaderos valores de la personalidad. Estos valores se van construyendo gracias a las actividades que se despliegan en los grupos primarios y en estrecha relación con las figuras significativas.

El grupo de coetáneos adquiere una tremenda importancia y él ocupa una posición en este. Este seguirá las normas y valores grupales y actuará en correspondencia con ellos para ser aceptado por los demás.

Las características de la actividad grupal, las relaciones de comunicación que se establecen en estas actividades comienzan a desempeñar un papel fundamental; a través de las actividades

grupales se logra la influencia educativa que se propone la escuela. La comunicación que se establece con las valoraciones mutuas que surgen, los factores entre los miembros del grupo, propician que las autoexigencias se conviertan en algo importante para ellos, en consecuencia la autovaloración del cumplimiento de sus tareas grupales llega a convertirse en una fuerza movilizadora de su educación.

Todos los procesos cognitivos experimentan un desarrollo en esta etapa. Los cambios más notables no son tanto en la atención, la percepción o la memoria, como en el pensamiento donde se pone de manifiesto un nivel más alto de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos, el razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento pueden alcanzar niveles superiores en esta etapa.

En resumen, los cambios en las actividades que realizan los adolescentes, su repercusión interna y la consiguiente modificación de sus relaciones interpersonales son los que definen la formación de su personalidad. La adolescencia es una gran experiencia de aprendizaje tanto en el mundo escolar como social, adquisición de nuevas formas de relacionarse con otros, aperturas a nuevas actividades sociales, de valores más amplios y diferentes que los de su reducido marco familiar.

En la adolescencia el desarrollo alcanzado hace que la sociedad le asigne nuevos deberes y derechos que condicionan el surgimiento de nuevas necesidades que ya no pueden ser satisfechas con las formas de actividad características de la etapa o con la relación afectiva con el grupo por lo que se hace necesario el tránsito hacia una nueva etapa de desarrollo y con ella a nuevas formas de actividad y comunicación.

Como se ha visto, los adolescentes se enfrentan a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas tempranas y en especial a lo largo de estas edades se les haya preparado lo suficiente, armándolos de conocimientos, capacidades y habilidades que les permitan integrarse de forma satisfactoria al universo de los adultos.

Al programar cualquier tipo de actividad para desarrollar con este grupo, es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia, hasta los 17 años de edad aproximadamente, el adolescente presenta un marcado interés por actividades dirigidas a la superación y a la competencia, así como que en esta etapa se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en actividades deportivas así como que en el período final de esta etapa, hasta los 20 años aproximadamente, las ansias recreacionales ya han tomado

estado de plena madurez y las competencias que se proponen son serias en su mayoría buscando la exaltación de cualidades o capacidades físicas.

En esta etapa las actividades recreativas sociales pueden resultar muy efectivas siempre que resulten motivantes al grupo para el que están concebidas, de ahí la importancia que tiene para el profesor de Educación Física, Deporte y Recreación el dominio de la categoría motivación, por lo que se considera preciso abordar este aspecto.

Diferentes concepciones de las actividades recreativas.

Las actividades recreativas de tiempo libre están al alcance de cualquiera que así se lo proponga y si bien los contenidos están estructurados en función de los objetivos, estos oscilan según en el campo en el cual se desarrolla la propia actividad pero cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre de la manera más placentera para la autorrealización del practicante.

Los sistemas recreativos son una clase de sistema de actividad que podemos identificar, que utilizan tanto los espacios urbanos y rurales, así como los abiertos y los construidos.

### **Desarrollo social y afectivo.**

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros. El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo. Es importante que padres y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.) en casos extremos algunos adolescentes movidos por esta necesidad no satisfecha de pertenecer al grupo de coetáneos, buscan esta relación con otros grupos que, lamentablemente no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, del estudio y hasta pueden presentar graves desviaciones en su conducta social.

Es conveniente utilizar este afán de comunicación de los adolescentes con fines docentes y educativos. Los educadores deben manejar con flexibilidad el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización, deben tener claro que ya no son niños

pequeños sino que tienen mayores posibilidades de hacer, de decir y debe propiciarse que lo hagan. Esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y evita situaciones de enfrentamiento profesor – alumno.

La posición del adulto no es frenar, prohibir, sino facilitar la realización y creación de actividades por los estudiantes, siempre que influyan en la transformación de cada grupo de alumnos en un verdadero colectivo, capaz de asumir nuevas tareas que contribuyan al desarrollo de su personalidad y a prepararlos para su participación, cada vez más activa, en la vida social.

Naturalmente, hay otros grupos con los cuales interactúa el adolescente y cuya influencia es importante para él. Entre estos se encuentran la familia y el grupo de profesores de la escuela a que asiste, como factores importantes de su educación. Es necesario analizar la actividad del adolescente en cada uno de estos grupos, las exigencias que se le plantean y el tipo de relación que caracteriza su vida en ellos, pues en este sentido es de esperar que se muestren diferencias significativas en comparación con los grupos de menor edad.

En edades anteriores generalmente se aceptaban las exigencias del adulto, ahora ya se tienen opiniones sobre estas exigencias, que a veces no se aceptan, se critican y también se critica al adulto. La familia fue el primer grupo de interacción del niño en las etapas iniciales del desarrollo, el centro de la vida infantil. Al arribar a la adolescencia la familia pierde un tanto esta posición.

### **Cambios anatomofisiológico de la adolescencia.**

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en: la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada.

El período más intensivo de estos cambios tiene lugar en las niñas entre los once y los trece años, y en los niños entre los trece y quince años y alcanzan una relativa estabilidad, al final de esta edad e inicios de la juventud. La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tienen significación importante para él y a menudo, motiva inquietudes y preocupaciones dadas a las diferencias con que se presentan en cada uno de ellos, tanto en su forma como en el momento en que ocurren.



Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, sentimientos y vivencias, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y el sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, tendencias eróticas y, a veces, sexualidad temprana. Estas cuestiones exigen la atención y orientación del adolescente por parte de los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos y actitudes positivas en relación con el sexo y el amor.

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que los de los adultos. El educador debe tener continuamente presente todo esto, para exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en Educación Física, talleres o actividades productivas, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física necesarios.

Se producen también en la adolescencia, variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo que da lugar, por una parte, el aumento brusco de la energía, y, por otra, a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa. Por eso, el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, como sentimientos de ofensa y humillación, pueden favorecer por ejemplo, la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el trabajo o en el estudio, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

Es de vital importancia que los adultos tengan conocimiento de las situaciones por las cuales atraviesa el adolescente y sepan cómo darles una atención adecuada. La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente también indica cambios en las proporciones del cuerpo. Estas se manifiestan en su aspecto falto de armonía, desgarrado, típico de la adolescencia en su primera etapa y que, generalmente, desaparecen a partir de la juventud. Esta reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y falta de dominio de los movimientos, ello provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que no logren a veces la finalidad que persiguen.

**Procesos cognoscitivos y actividad del estudio.**

La escuela y el estudio ocupan un lugar importante en la vida de los adolescentes, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de la experiencia histórico - social en estas edades. A diferencia de los primeros grados, estos alumnos cuentan con un mayor número de profesores que imparten diferentes asignaturas, mediante las cuales profundizan en el estudio de los fundamentos de los conocimientos científicos. Todo ello exige de los alumnos, nuevos métodos de asimilación, y a su vez, presupone el desarrollo de formas superiores en los procesos cognoscitivos, con lo cual se amplían grandemente sus posibilidades para conocer los fenómenos naturales y sociales del mundo que los rodea.

Debe destacarse que el aumento de las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar fundamentalmente en el transcurso del proceso docente - educativo.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del adolescente. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo (en un nivel más alto que en el escolar) de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa. La adolescencia marca el momento en el cual el muchacho tiene la capacidad de combinar relaciones, esta capacidad le permite tener en cuenta de forma simultánea varias hipótesis, sopesar las consecuencias de las acciones, valorar sus resultados con una visión más crítica y relativamente más ajustada a la realidad.

Esta visión a “más largo plazo”, más crítica y multidimensional, se manifiesta tanto en la esfera intelectual (al resolver problemas de la vida cotidiana y de la escuela), como en el área de los valores éticos, en las nociones y gustos estéticos, en las relaciones con los coetáneos, con sus familiares, etc. Es significativa la agudización de la función crítica que, en comparación con el escolar de edades anteriores, experimenta el pensamiento del adolescente.

Estar en condiciones de responder a las exigencias de las asignaturas de ciencias, con el dominio, por ejemplo, del sistema particular de signos que requieren la Matemática, la Física y la Química, así como la clasificación de hechos, el descubrimiento de los nexos y las

dependencias entre distintos fenómenos de la realidad que se abordan en las demás asignaturas, crea las bases para el éxito del estudio en la enseñanza superior.

La relación entre el desarrollo de los procesos cognoscitivos del escolar y la profundización en los conocimientos de las ciencias, así como las valoraciones y opiniones que en ellos se va formando, propicia su transformación en convicciones, puntos de vista propios, es decir, contribuyen al logro de la concepción científica del mundo.

### **Algunas características de las actividades recreativas.**

Las actividades de recreación se plantean como alternativa y complemento de las actividades deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación, las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, habilidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo mas amplia posible. Entre las características de las actividades recreativas se identifican las siguientes:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.
- Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se esta configurando.
- Es una constante promoción a todos, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores limitantes, debe responder a las motivaciones individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquía y democracia, instrumentalizada en un tipo de práctica deportiva más popular, más accesible y económica.
- La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida. Es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, sin una imposición que pueda sustraer la naturaleza de ocio de la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de las habilidades técnicas.

- Hacen renacer un cierto número de valores educativos tales como, buscar la comunicación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respecto a compañeros, adversarios y juegos.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
- La concesión de personas que juegan, es más importante de personas que se mueven, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego y el material necesario en el terreno de práctica.
- En ellas el jugar con las damas es más importante que el jugar contra las damas, el ganar o perder no son categorías esenciales, en este sentido resultan un medio utilizado para divertirse.
- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva.
- Se realiza desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
- Se realiza en un clima que predomina el entusiasmo, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.
- No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiado rigurosas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando sus características fundamentales del ocio.
- Las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades y como practicarlas.
- No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo.

Para realizar las actividades recreativas en los Consejos Populares y Circunscripciones , se deben tener en cuenta las limitaciones de recursos para desarrollarlas, por lo que hay que tener posibles alternativas a desarrollar en todos los territorios, por las características específicas de cada una de ellos, sin dejar de pensar en la creatividad de los técnicos de recreación, deportes, activistas y todas aquellas personas interesadas en el uso del tiempo libre en la recreación, es necesario tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada consejo popular, barrio y territorio, ajustando las actividades a las peculiaridades de cada lugar.

Es de considerar que las actividades recreativas para el individuo deben mostrarse como un hecho eminentemente lúdico, divertido, generador de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptado, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Se ha comprobado y aceptado que el entorno medioambiental donde se realizan las prácticas deportivo - recreativas y los espacios, equipamientos e instalaciones tienen una influencia fundamental en el uso de las mismas y en los beneficios (físicos, psíquicos, entre otros) de los favorecidos; de tal forma que en entornos contradictorios no se favorece la práctica y si ésta produce los beneficios antes apuntados no son conseguidos en el grado deseado o incluso se convierten en perjuicios para el propio comunitario.

Las actividades recreativas están encaminadas a satisfacer las necesidades de movimientos por lo tanto los interesados potenciales de los servicios de recreación física lo constituyen la mayoría absoluta de las personas, independientemente de la edad, sexo y otros riesgos socio – demográficos, por eso, en el aseguramiento de las condiciones para el descanso activo de los comunitarios deben participar organizaciones que juegan un papel importante en los consejos populares.

## **Características del Juego y su importancia en niños de 11 - 12 años de edad.**

El juego, como impulso de jugar es una actividad lúdica asunto que se encuentra muy relacionado con los diferentes actos y problemas de la vida humana. Debido a que la actividad del juego se observa en casi toda la escala del reino animal resulta ser entonces una actividad espontánea, natural, sin aprendizaje previo, que brota de la vida misma, es tan general y tan apremiante, que en ciertas circunstancias se asemeja a la necesidad del hambre y la sed.

En la trayectoria de todo ser humano, el juego ha cumplido y cumple una cierta utilidad, sea como cauce para un exceso de energía vital o como un impulso congénito de imitación, como ejercicios preparatorios de la vida, como deseos de relajamiento, como forma de dominio personal, como búsqueda del deseo de poder dominar, de competir o de fantasear, el juego puede ofrecer cada una de estas posibilidades. Además es la actividad fundamental en los infantiles.

En la actualidad los niños han retomado los juegos como una forma sana de diversión y entretenimiento, a través de ellos el niño logra un gran nivel de satisfacción aprovechando al máximo de una forma divertida su tiempo libre, mediante la práctica de diferentes formas de ejercitación, esto le permite estar en contacto con la naturaleza, desarrollar plenamente las condiciones físicas y mejorar sus cualidades y habilidades básicas.

La importancia de que los niños tengan tiempo libre y lo ocupen en actividades que les ayuden a formarlos íntegramente, tiene un carácter preventivo para algunos de los males que aquejan a la sociedad moderna como la depresión, soledad, aislamiento, sedentarismo, malos hábitos, stress y otros.

**El juego:** es un sistema de reglas absolutamente obligatorias pero libremente aceptadas que tienen un fin en sí mismo, que no es material, ni utilitario, que se ejerce libremente y aporta a los niños múltiples sentimientos y experiencias educativas diferentes a las que puede acceder en la vida cotidiana.

**Los juegos recreativos:** son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otros niños, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de los mismos.

La reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer. En muchos lugares recreativos surge el juego libre y

espontáneo, muchas veces el mismo se realiza porque esta de moda o existen determinadas condiciones climáticas que lo favorecen. Por ejemplo: construir una cometa y ponerla a volar.

Los juegos no son un pasatiempo, constituyen una función que responde a una exigencia fundamental de la vida, por eso presentan toda una serie de características que los diferencia de cualquier otra forma de ejercitación física y estas son:

- Tienen por objetivo el gusto por jugar, sin otras complicaciones.
- Poseen flexibilidad en la interpretación y en el cambio de las reglas.
- Debe existir capacidad de aceptación por parte de los jugadores, de los múltiples cambios de rol que en ellos ocurre.
- Son actividades donde la acción física se ejecuta con elevado estado emocional, contribuyendo a mejorar el colectivismo, la seguridad en si mismo y la decisión.
- Tienen gran importancia los procesos comunicativos.
- Su finalidad no es la competición reglamentada, sino el placer de jugar por diversión.
- Mediante el juego los niños pueden lograr: recreación y diversión, liberación de energías, relaciones sociales, objetivos físicos, habilidades psicomotoras y finalidades intelectuales.

**Entre los tipos de juegos relacionamos los siguientes:**

**Pasivos o contemplativos:** son los juegos donde el niño no desarrolla ninguna actividad motriz, sólo sirve de espectador, por ejemplo los juegos que se realizan en un festival artístico, que muchos sirven como espectadores o participan en algún juego de mesa.

**Activos o participativos:** son los juegos donde el niño desarrolla una actividad motriz y participa activamente en ellos. Por ejemplo: los juegos deportivos, recreativos, los juegos PRE-deportivos, los juegos de mesa, ejemplo: tenis de mesa, tenis de campo y los festivales deportivos recreativos.

**Contemplativos participativos:** son los juegos donde el niño desarrolla una actividad motriz y participa activamente en ellos y la vez sirve como espectador, ejemplo: los juegos recreativos, los juegos PRE-deportivos, los juegos de mesa: dama, parchí y los juegos que se realizan en los festivales recreativos. Además se acepta como otros rasgos o características del juego los siguientes:

- Tiene el juego una función vital importantísima, prepara, ejercita, entrena al niño para las exigencias de la vida adulta.

- El juego satisface en el niño la necesidad de expresarse, de actuar sobre las cosas que le rodean, de crear, a su modo y a su antojo, de ejercitar su propia voluntad, esto le brinda conciencia de sus propias fuerzas, seguridad en la acción y amplía constantemente el campo de sus posibilidades.
- El juego permite la liberación emocional del niño, la afectividad, rige la conducta infantil y las emociones, son por esta causa muy frecuente en los niños, da lugar a la derivación de las tensiones emocionales de manera inconsciente, la alegría, la tristeza, el amor, el odio, el temor, el fastidio, los celos y la ira. Las mil formas de los sentimientos infantiles, se traducen provechosamente por medio del juego.
- El juego es la mejor forma de desarrollar las necesidades sociales del niño (y quizás la única). Su relación con los adultos no es de igual a igual; el trabajo escolar sigue siendo autoritario e individualista. Solo el juego pone en contacto a los niños con sus semejantes.
- El juego puede ser provechoso, con las debidas precauciones, como medio educativo, para guiar y estimular la formación de la personalidad. Ciertos juegos ponen al niño en contacto agradable con valores culturales.
- Para el investigador de la infancia, el juego representa la mejor "pantalla de exploración psicológica", pues el niño refleja en él, inconscientemente, los contenidos más profundos de su ser.
- El juego es utilizado por psicólogos clínicos para el tratamiento de las perturbaciones psíquicas, que son a menudo de origen afectivo (ludo terapia). Aún en casos de enfermedades orgánicas, el juego tiene también su lugarcito bienhechor. Los juguetes ayudan a curar a los niños como el amor.
- En la amplia gama de actividades recreativas encontramos los juegos, como la forma mas completa de desarrollo de todos los valores. Vigotski, considera necesario buscar la génesis de la creatividad en la infancia, y encontrarla en la actividad del juego, defiende la actividad lúdica "porque a través ella el niño no solo reproduce lo vivido, sino que va a la transformación creativa de las impresiones vividas, a la combinación de lo nuevo para la formación de una nueva realidad, que responda a sus propias exigencias".
- El juego no solo predispone hacia el proceso psicopedagógico en cuanto a lo volitivo, la voluntad para actuar, desde la obtención del placer, en la exploración y búsqueda del conocimiento, sino además en lo heurístico, la estructuración de estrategias de pensamiento para la resolución de problemas basadas en el juego, plantea: la conformación de habilidades



para "aprender a aprender" y la formación de un soporte mental para el desarrollo de la creatividad.

- Por eso muchos de estos juegos proponen un regreso al pasado, que permita aflorar nuevamente la curiosidad, la fascinación, el asombro, la espontaneidad y la autenticidad.

La intervención educativa a través del juego puede ser directiva, donde el educador asume la responsabilidad de conducir el proceso, y no directiva, de forma que el niño sea quien indique el camino a seguir. En este último enfoque intervencionista el niño puede expresar a través del juego sus sentimientos, frustraciones, temores, aspiraciones y confusiones. En el niño, como en toda persona, hay un impulso que lo induce a actuar hacia su independencia y auto dirección: el impulso lúdico vital en los seres humanos.

### **La recreación comunitaria y su dimensión social**

La recreación comunitaria como lo establece Martínez del Castillo (1986) 70 p. se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Este mismo autor plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de la puesta en práctica de Plan de Desarrollo Barrial en Recreación, conformado por diversos proyectos integrados en las dimensiones físico-ambiental, económica, social y espiritual. Según Martínez, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

Para **Martínez (1995)** “en la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia”. La dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobre todo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes de la misma comunidad.
- Por las razones antes mencionadas, surge la necesidad urgente de desarrollar alternativas recreativas dirigidas a las comunidades, pero antes sería importante sistematizar algunas de las concepciones que sustentan el desarrollo de dichas alternativas.

### **La recreación física en el Consejo Popular.**

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

integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular

### **Recreación física en las comunidades rurales.**

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

### **Caracterización del Consejo Popular de Alcides Pino Bermúdez**

El Consejo Popular de Alcides Pino se ubica en el extremo norte de la ciudad de Holguín; limita por el sur con los Consejos de Vista Alegre y Centro de Ciudad Norte; por el este, norte y oeste limita con áreas rurales del municipio de Holguín. Se estructura alrededor de un eje vial que lo recorre de Norte a Sur: la carretera Holguín-Gibara, y sobre un eje de elevaciones en la dirección Oeste-Este, formado por la Loma de la Cruz al Suroeste y por la Colina de los Internacionalistas al Sureste, donde se incluye la Loma de los Guillenes al Sur (perteneciente al territorio del Consejo). Tiene una estructura de 15 circunscripciones, una extensión de 4,2 Km. cuadrados y una población de 30 558 habitantes, una densidad poblacional de 1 125 hab. / Km. cuadrado de ellos 13 243 son mujeres y 13 753 hombres constituyendo el 3ro en densidad poblacional.

En su origen y posterior crecimiento, esta comunidad se desarrolló de forma espontánea, sin planificación urbanística alguna, sobre áreas con pendientes poco recomendables para la urbanización, y esto ha generado serias dificultades para la construcción de las infraestructuras técnicas, especialmente del alcantarillado.

La comunidad originaria surgió en los años 50 del siglo xx como un asentamiento poblacional formado por familias provenientes de los municipios aledaños, sobre todo de Santa Lucía, Gibara, Báguanos y las localidades rurales cercanas, con la aspiración de mejorar sus precarias condiciones de vida y trabajo. Una forma de conservar la memoria histórica local, el Consejo Popular lleva el nombre de uno de los jóvenes revolucionarios holguineros que lo

asesinan sicarios de la dictadura de Batista, quien fuera un hombre de acción y convicción patriótica.

Los diagnósticos sectoriales previos llaman la atención sobre los siguientes aspectos negativos de la calidad de vida de la comunidad: alcoholismo, hábito de fumar, mala cultura alimentaria, hábitos de vida sedentaria, recreación escasa, desempleo y bajos ingresos salariales, así como algunas manifestaciones de conducta sexual inadecuada, de drogodependencia, de parasuicidio, de conducta social de riesgo, de vagancia habitual, y de violencia familiar y comunitaria.

De igual forma, los diagnósticos de las instituciones destacan como potencialidades de esta comunidad, las siguientes: buen ambiente sociopolítico; la proyección comunitaria de los centros educacionales, las instituciones deportivas y las culturales; universalización de la educación superior, entre otras, todo ello propicia encausar la demanda social del aprovechamiento del tiempo libre hacia el desarrollo del incremento efectivo de las actividades físicas de esparcimiento, por lo que se aborda en lo que sigue, la importancia de las mismas.

### **Caracterización del territorio comunitario investigado “Camarones”.**

Circunscripción 15 (rural) del C/P Alcides Pino que limita al norte con C/P Aguas Claras, al sur con Circunscripción.1, al este con la 3, y al oeste con la 1 de A. Claras. Superficie aproximada de 1.5 Km./2, Zona 270 con 11 CDR, Zona 161 con 7 CDR, Bloques de FMC -2 uno en cada Zona, Núcleo del PCC de jubilados, La Asociación Cubana de Combatientes con 23 miembros. Existen 4 centros de trabajo, 2 Consultorios Médicos de la Familia; 1 Escuela Rural con anexo en 5 Palmas.

Densidad poblacional. 1548 habitantes.- fem. 861. masc. 867. Menores son: 198 fem. y 149 masc.----total347, Trabajadores. Sociales. 2, los servicios de comunicación son escasos, entre otros, son limitantes que ocasionan que casi el 30% de los adolescentes han tomado como recreación hábitos de fumar y el consumo de bebidas alcohólicas, provocando a su vez, el deterioro de las relaciones entre los pobladores de la comunidad y de la calidad de vida de los mismos.

## **CAPITULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 11 A 12 AÑOS DE EDAD, DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 15 EN “CAMARONES” DEL CONSEJO POPULAR ALCIDES PINO BERMÚDEZ EN HOLGUÍN**

En el presente capítulo se propone la solución al problema objeto de la investigación, se realiza una panorámica de las acciones a realizar proponiendo una nueva Alternativa que facilite el trabajo con los adolescentes de de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en Camarones. La Alternativa se efectúa a través de la valoración cualitativa de su efectividad, se realiza simultáneamente a su aplicación y se evalúa el nivel de participación mediante la ocupación de su tiempo libre.

Fundamentos teóricos que sustentan la concepción y elaboración de la Alternativa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en adolescentes de 11a12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones”, del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez en Holguín.

En la investigación el autor profundizó en las concepciones de la escuela Socio Histórico Cultural de Vigotsky y sus seguidores y, se analizaron los postulados acerca de el papel rector de la enseñanza y la formación y desarrollo de la personalidad a partir de lo que se trae, lo que se adquiere y lo que se elabora, cualidades que sirven para fundamentar la educabilidad del ser humano.

Las posibilidades que poseen para este aprendizaje y sus potencialidades de desarrollo, a partir del concepto introducido por el propio Vigotsky sobre la “zona de desarrollo próximo”, como la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad real de desarrollar independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un profesional o con la colaboración de otra persona más capacitada.

Esta visión humanista supone una comprensión de la personalidad y su desarrollo a partir de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo y en consecuencia una comprensión de su educación como proceso social de transmisión de cultura, realidad que conduce a que se activen los mecanismos de la apropiación que llevan a niveles superiores de desarrollo, mediado por la orientación de los profesionales.

Este enfoque socio histórico-cultural, conduce a afirmar que sus postulados constituyen la base fundamental del presente trabajo, no solo por su teoría marxista, materialista dialéctica, para

comprender al mundo, al hombre y al proceso de su desarrollo en su interacción con la realidad en la que esta inmerso, sino, por lo pertinente, profundas y vigentes que resultan sus concepciones, acerca del instrucción como proceso de apropiación de la experiencia histórico social, concretizadas en los objetos y fenómenos del mundo humano; así como las concepciones acerca de la utilización del tiempo libre como medio para lograr una recreación sana.

Para contribuir a la solución del problema científico se precisó la necesidad de elaborar una Alternativa de actividades físico-recreativas dirigida a ocupar el tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones”, del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez en Holguín

## **CONCEPCIÓN Y ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES DE 11 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 15 EN “CAMARONES”, DEL CONSEJO POPULAR ALCIDES PINO BERMÚDEZ EN HOLGUÍN**

A partir de las premisas anteriores, se establecen como elementos rectores de la Alternativa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones”:

- Los resultados del estudio estarán a disposición de los profesores de recreación de la comunidad.
- Desde el punto vista práctico contribuye a la ocupación del tiempo libre en actividades sanas.
- Demuestra a los adolescentes que la recreación es una forma positiva para la ocupación de su tiempo libre.
- Se elabora teniendo en cuenta la utilización de un lenguaje claro, preciso y de fácil comprensión.
- Integran actividades fáciles, ágiles y de su preferencia.

Para la elaboración, implementación y evaluación de la Alternativa se tienen en cuenta cuatro momentos.

### **DESCRIPCIÓN DE CADA UNO DE LOS MOMENTOS**

**Primer momento:** diagnóstico.

Con el objetivo de caracterizar la situación actual de la recreación en los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones” y sus manifestaciones. Fueron seleccionados y aplicados instrumentos de investigación empírica, que permiten obtener la información deseada.

Selección de la muestra para el estudio investigativo. Aplicación de los instrumentos.

En esta etapa se lleva a cabo la caracterización y determinación de los intereses, gustos y preferencias de los adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones”, del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez en Holguín, así como las características y condiciones que presenta el medio objeto de investigación, el diagnóstico prevé la información caracterizadora que se necesita para definir las acciones. Implica además la planificación y la realización de las acciones organizativas necesarias para realizar el

diagnóstico por parte del autor de la alternativa. Ello requiere del diseño y el aseguramiento de dicho diagnóstico como proceso.

Esta etapa conlleva al desarrollo de acciones:

A) Objetivos: que posibilita precisar el fin de este. Detectar el estado real de tiempo libre disponible, para realizar las actividades recreativas, así como los intereses y preferencias de los adolescentes de 11 a 12 años de edad para el empleo positivo del tiempo libre en la circunscripción 15.

B) Contenidos: en relación con el objetivo anteriormente planteado, se determina el contenido del diagnóstico, que indica lo que ha de diagnosticarse con los adolescentes de 11 a 12 años de edad, así como el entorno geográfico donde se desarrollan las ofertas recreativas. Se propone como contenido del diagnóstico tres dimensiones con sus respectivos indicadores los que son presentados a continuación:

Dimensión 1. Conocimientos generales de los profesores de recreación acerca del empleo positivo del tiempo libre adolescentes de 11 a 12 años de edad

Indicadores:

- Conocimientos psicológicos.
- Conocimientos pedagógicos.

Dimensión 2. Preparación de los profesores para dirigir la oferta recreativa como parte de la Alternativa.

Indicadores:

- Planificación del diagnóstico.
- Dominio del diagnóstico de los comunitarios.
- Planificación de las acciones para el empleo del tiempo libre.
- Organización de las acciones para el empleo del tiempo libre.
- Desarrollo de las acciones para el empleo del tiempo libre.

Dimensión 3. Preparación para el tiempo libre en los adolescentes de 11a12 años de edad con la participación de la comunidad y las organizaciones políticas y de masas.

Indicadores:

- Planificación del diagnóstico de los adolescentes de 11a12 años de edad.



-Dominio del diagnóstico de los adolescentes de 11a12 años de edad.

-Conocimientos sobre las potencialidades que brinda la comunidad para el empleo positivamente del tiempo libre en estas edades.

-Conocimientos sobre las potencialidades que brindan las organizaciones políticas y de masas para el empleo positivamente del tiempo libre en estas edades.

**Segundo momento:** concepción y elaboración.

Para la concepción y elaboración de la Alternativa se toma como referente los fundamentos teóricos de la recreación. Según Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizadas voluntariamente con la intención de mejorar el bienestar humano y de su entorno.

Los aspectos teóricos abordados y el estado actual del problema en la muestra seleccionada, permiten proceder a la elaboración de la Alternativa, que tienen como principal objetivo preparar e incrementar el nivel de participantes- adolescentes a las actividades recreativas programadas. Para la descripción de las actividades se utiliza el lenguaje como expresión del pensamiento abstracto (rasgo distintivo del ser humano) a través de la palabra como medio fundamental para la comunicación. Caracterizada por su accesibilidad, grado con que pueden ser asimilados y exactitud, brinda los conocimientos precisos en cuanto a las características. Cada actividad posee una orientación y explicación exacta con sus objetivos concretos, modo de realización, de manera que oriente a los involucrados.

Teniendo como soporte teórico los presupuestos aportado por el DrC. Aldo Pérez Sánchez, el cual en su valiosa obra declara aspectos estructurales en la conformación de actividades recreativas, constituyeron para el autor el punto de partida para la confección de la propuesta. Los aspectos teóricos abordados y el estado actual del problema en la muestra seleccionada, permiten proceder a la elaboración de la Alternativa recreativa que tienen como objetivos:

. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades recreativas con la ocupación de su tiempo libre.

. Establecer una correcta planificación del horario y momentos para la realización y desarrollo de las actividades recreativas.

. Sistematizar la práctica de actividades recreativas.

. Realizar diagnósticos, para detectar intereses y preferencias.

. Realizar una correcta utilización del auto-registro de presupuesto del tiempo libre, para detectar el tiempo real del que disponen los adolescentes.

. Incrementar la opcionabilidad de ofertas.

La elaboración de la Alternativa de actividades físico - recreativas y su estructura, se concibe a partir del análisis de los fundamentos teóricos de la recreación como vía de la ocupación del tiempo libre.

- Descripción anotada y gráfica de las actividades que formaran parte de la misma.

-Inclusión de indicaciones y consejos útiles para la correcta realización de las mismas.

#### Fases del Proceso de Elaboración de la Alternativa

En esta etapa se tienen en cuenta las acciones encaminadas a materializar la propuesta de actividades recreativas correspondiendo con los resultados obtenidos del diagnóstico realizado utilizando dos fases:

1. Planificación de las acciones.

2. Organización de las acciones.

#### Fase I. Planificación de las acciones

En esta fase se hace un proyecto planificado con un orden lógico de las ofertas de actividades recreativas, se determinan, los momentos en que deben desarrollarse. Estas formas tienen como exigencia responder a los intereses y preferencias individuales y colectivas de los adolescentes, logrando la plena satisfacción de estos en su tiempo libre que fueron detectadas en la etapa anterior. Este primer momento contiene los cuatro elementos que contempla la nueva oferta, dado en actividades recreativas como aparecen a continuación:

-Juegos pasivos

-Actividades recreativas.

-Actividades recreativas en la naturaleza

-Juegos tradicionales populares

#### **Tercer momento:** implementación.

La Alternativa se implementa a través de talleres para lo cual es necesario: determinar los referentes teóricos de los talleres según R/M 150, (Reglamento Metodológico del Ministerio de Educación curso 2010-2011) como forma de organización de la actividad metodológica y vía

de superación y preparación, es una forma de organización del proceso, una alternativa, un reto a la originalidad, que les permita ajustarse a la realidad específica del grupo en correspondencia con sus necesidades y métodos de trabajo es una forma de organización el proceso, que ha sido trabajada por algunos autores cubanos y latinoamericanos para la formación inicial y continua, visto este proceso en un “sentido amplio” como aquel en que se materializa la ley de la unidad entre la instrucción y la educación en un proceso conscientemente organizado con el fin de transformar la comunidad.

Como espacio de trabajo colectivo requiere de un ritmo activo, de un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas y medios de trabajo. A través de ellos se evidencian diferentes situaciones, que no constituyen esquema rígido e inflexible, sino una alternativa, un reto a la originalidad, que les permita ajustarse a la realidad específica del grupo en correspondencia con sus necesidades y métodos de trabajo, a partir de los siguientes requerimientos:

- 1- Diagnosticar los posibles gustos y preferencias que poseen los adolescentes.
- 2- Analizar los contenidos relacionados con los cambios que se producen.
- 3- Valorar las actividades propuestos para determinar el aporte hacia la ocupación del tiempo libre.

#### **Características de los talleres:**

1. Están dirigidos a la recreación mediante la ocupación del tiempo libre.
2. Contienen temas en correspondencia con las necesidades de los estudiantes implicados.
3. Persiguen como fin la ocupación del tiempo libre.
3. Se estructuran en tres momentos fundamentales: momento inicial, de desarrollo y cierre.
5. Se conciben de manera que se logre la participación activa de los implicados a través de, frases, ilustraciones, situaciones problemáticas reales, reflexiones, entre otras.
6. Se utiliza un lenguaje claro, preciso, asequible, para ser impartido sin que se pierda el rigor científico.
7. Son elaborados a partir de referentes teóricos que aporta preparación científica.
8. Poseen una función socializadora a través de la interacción del hombre con el medio, sustentado en el enfoque socio histórico-cultural.

Diferentes fases para la realización de los talleres:

El profesor deberá actuar señalando contradicciones, efectuando síntesis que muestren las posiciones adaptadas a la discusión, destacando, para que sea considerado algún punto de vista o dato importante que haya pasado inadvertido por el grupo, rescatando temas abandonados, conduciendo el análisis a una situación concreta, en todo momento con preguntas que abran y amplíen el debate y dirigir la discusión sobre algún material importante o la exposición de un miembro del equipo o invitado especial.

Para lo cual se declaran como diferentes momentos para la realización del taller, los siguientes:

**Primera fase:** se sugiere realizar la motivación para la actividad utilizando frases célebres, mensajes, videos, o situación problémica relacionada con la temática que se trata, de manera que permita el planteamiento del tema y el objetivo.

**Segunda fase:** se realiza el desarrollo empleando técnicas participativas, dramatizaciones de situaciones entorno al tema, reflexiones a partir de testimonios, historias reales, poesías, cuentos, frases, entre otros.

**Tercera fase:** de cierre o conclusión, se realiza a partir de los criterios abordados por los participantes en relación con el tema tratado, que permita fijar los elementos positivos. Para esto se pueden utilizar las siguientes variantes:

- A partir de varias palabras desordenadas, relacionadas con el tema.
- Lluvia de ideas, los participantes con una palabra expresan lo que consideran más importante del tema tratado, y luego se elabora una frase y se interpreta con el criterio de los integrantes.

**A continuación se ofrece el desarrollo de los talleres dirigidos a ocupar el tiempo libre a través de actividades recreativas en adolescentes de 11a12 años de edad de “Camarones”.**

Taller No. 1. Taller de Familiarización.

Tema: Familiarizar a los implicados con las principales características de la recreación en esa etapa y su impacto en la comunidad.

Objetivo: implicar a los adolescentes.

Motivación: dar a conocer que todos los temas que se trabajen les proporcionaran conocimientos hacia la realización de actividades para favorecer la ocupación del tiempo libre. Es importante lograr la motivación de los participantes para su incorporación a los talleres, por

lo que la apertura debe ser impactante, sugerente, refrescante, en un clima psicológico adecuado. Incluye una presentación de los participantes, de manera sencilla. Pueden resultar interesantes algunas técnicas de presentación.

Desarrollo: se da una breve explicación sobre las características que tendrán las sesiones, donde juntos buscaremos respuestas a las dudas e interrogantes que se presenten sobre el tema.

Para el intercambio nos apoyaremos en las siguientes interrogantes.

¿Qué atenciones reciben de los profesores?

¿Qué organismo e instituciones les brindan esta atención?

¿Qué actividades recreativas para adolescentes conocen?

¿Consideran que es importante la realización de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre?

¿Les agrada la práctica de ejercicios físicos?

Cierre: Se hace una reflexión respecto a las respuestas e intercambio establecido entre los participantes, hacer una reflexión acerca de la importancia de las actividades físico-recreativas encaminado a las transformaciones que se han producido en la comunidad, y la importancia de estas para un mejor empleo del tiempo libre. Se escribe en pizarra o pancarta el tema del próximo encuentro y se propone la técnica "Lluvia de Ideas." Con el objetivo de conocer las expectativas de los participantes sobre el tema del próximo encuentro.

## Taller No. 2

Tema: la recreación sana en los adolescentes. Sus principales características e impacto.

Objetivo: la preparación de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre en actividades sanas.

Motivación: Iniciar la actividad con palabras de gratitud por haber regresado y concluir comentando una frase donde exprese actitudes positivas de los adolescentes.

Seguidamente se presenta el tema y se enuncia el objetivo de la actividad.

Desarrollo: Se explica que la recreación es una necesidad del ser humano, sirve para aliviarse de las preocupaciones cotidianas y que al mismo tiempo le generen satisfacciones de plena libertad, sin ningún tipo de presiones se perfila como una de las herramientas para contribuir a

lograr el equilibrio físico, mental y social, al participar en actividades y experiencias agradables y placenteras que le permitan satisfacer sus necesidades.

¿Qué cambios visibles ha provocado en su comunidad?

En la medida que los participantes vayan dando respuesta a la interrogante, se irán anotando y explicando en que consisten estos cambios, al final se agregarán otros no mencionados por ellos y se explicará como éstos van produciendo otros cambios no visibles. Para la mejor comprensión se presentarán láminas, videos u otras imágenes que ilustren estos cambios. Se realizará una dramatización donde se observen algunos cambios.

A partir de la dramatización los participantes irán identificándolos, finalmente el promotor explicará lo relacionado con la recreación. Para explicar los cambios que se producen vamos a mostrar láminas y explicar sus características, y así concluir planteando que en este tiempo de cambio reviste especial importancia y de ahí su impacto en la comunidad.

Cierre: Se dará a conocer que las actividades físico-recreativas en los adolescentes ayudan a la ocupación del tiempo libre. Se invita a los participantes a expresar las cuestiones que consideran positivas y negativas sobre las actividades recreativas. Se escriben en dos columnas los criterios que se emiten (lo positivos y lo negativos). Explicar los diferentes criterios según los contenidos enunciados e incorporar nuevos criterios que resulten importantes y no hayan sido tratados, haciendo énfasis en:

La influencia positiva de las actividades físico-recreativas.

La importancia de contar con especialistas en la materia

El momento de realización de las actividades.

Las actividades más adecuadas para la edad.

Cierre. Resaltar los conocimientos relacionados con las indicaciones anteriores, utilizando para ello la técnica de “el diálogo con una sola palabra”.

Taller No. 3

Tema: Indicaciones y recomendaciones útiles para la realización de las actividades.

Objetivo: Valorar la importancia a tener en cuenta para la realización de las actividades.

Contenido: Indicaciones y consejos útiles para la realización de las actividades físico-recreativas con vista a ocupar el tiempo libre.

Motivación: Se pide a los participantes que observen durante algunos minutos un objeto en el local, se familiaricen con él y luego de forma rápida expresen con qué lo comparan (con lo primero que se les ocurra). Luego se comenta las respuestas, destacando que para lograrlo tuvieron que apelar al pensamiento, a la imaginación y al conocimiento que sobre este objeto cada uno posee. Finalmente se les explica que de esta manera podrán recordar y llevar a la práctica los conocimientos adquiridos en estos talleres.

Desarrollo: Se presenta el tema, se enuncia el objetivo de la actividad.

El profesor debe enfatizar en la importancia de cada uno con información complementaria. Siempre que sea posible realizar su demostración práctica (ejecución correcta de la actividad).

Cierre: Al final se hará la presentación del “Manual para la realización de las actividades y se le obsequiará a cada participante invitándolas a observar las diferentes actividades aparecen en el mismo.

**Cuarto momento:** evaluación

Constatación de la aplicación de la Alternativa en la muestra seleccionada.

### **PROPUESTA DE ALTERNATIVA. METODOLOGÍA.**

En consonancia con lo planteado anteriormente el autor propone las siguientes premisas para la aplicación de la alternativa recreativa:

- 1.- Preparar a activistas encargados de la ocupación del tiempo libre sobre la base de los objetivos diseñados en la alternativa recreativa.
- 2.- Partir de las limitaciones reales de los niños de 11 a 12 años de edad con el objetivo de lograr una mayor pertinencia de la alternativa recreativa.
- 3.- Dar cumplimiento a la lógica del proceso desplegado a lo largo del cuerpo de la alternativa recreativa.
- 4.- Dar cumplimiento a las recomendaciones descritas en su aplicación.
- 5.- Elaborar materiales docentes que faciliten el aprendizaje de acuerdo con la(s) esfera(s) y situaciones que lo requieran.

La alternativa recreativa que se propone se distingue por los rasgos siguientes:

- 1.-Sistémica: en tanto organiza sistemicamente el conjunto de pasos (estructura y frecuencias), tanto individuales como colectivos, que promueven la ocupación del tiempo libre en edades de

11a12 años de edad, en correspondencia con los objetivos definidos, así como los métodos y técnicas que conducen al cumplimiento de los objetivos.

2.- Interdisciplinaria: como respuesta a las exigencias de la alternativa recreativa de la comunidad donde se establecen los nexos correspondientes con el resto de las especialidades y subsistemas.

3.- Flexible: en tanto admite su adaptación a una realidad concreta, en correspondencia con el estado actual del problema y la interrelación sistémica de los elementos que conforman su estructura.

4.- Transformadora: por los propósitos de aprendizaje y cambios que genera en la práctica de las actividades recreativas de los comunitarios.

5.- Desarrolladora: por la participación de los niños de 11-12 años de edad en el proceso de ocupación del tiempo libre y la aplicación práctica en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.

6.- Interactiva: por la posibilidad de la expresión individual y colectiva, la negociación de las actividades recreativas a tratar, según las necesidades de ocupación del tiempo libre.

Las actividades seleccionadas para la alternativa recreativa se clasificaron en lúdicas, manuales y artesanales, culturales, deportivas y ecológicas, para ello Se muestran los guiones y una ficha técnica, los cuales estuvieron representadas por un grupo de actividades recreativas ellas son:

1.- Dentro de las lúdicas: parchí, ajedrez, cartas, dominó, dama, estrategia y go.

2.- Dentro de las manuales artesanales: arme y desarme del rompe cabeza (industrial o no) manualidades en plastilina, dibujar en el mural (por equipos)

3.- Dentro de las culturales: mi libro favorito, competencia de baile, cumpleaños colectivos, festival artístico.

4.- Dentro de las deportivas: kikinbol, plan de la calle y encuentros deportivos (béisbol, fútbol, voleibol) maratón recreativo.

5.- Dentro de las ecológicas: la acampada, caminata educativa.

6.- Dentro de los juegos tradicionales: zancos, trompo, bolas de cristal, coge-coge, gallinita ciega, pon, papalote. Marchicha, carrera de sacos, carrera en zancos, maratón recreativo.



## **Descripción de la propuesta de Alternativa de actividades físico-recreativas.**

### **1. Lúdicas:**

#### Actividad 1

1. Nombre de la actividad: Encuentros de parchí, ajedrez, cartas, dominó, dama, estrategia y go (juegos pasivos, lúdicos o de mesa).

2. Breve explicación del contenido y aporte:

Objetivo: Masificar estas disciplinas además de ocupar el tiempo libre y trabajar valores como disciplina, creatividad, honestidad y solidaridad,.

Participantes: Adolescentes de 11 a 12 años de edad

Organización: Se realiza en un área adecuada al efecto, según sshedull de juego del diseño metodológico, se enfrentan en las primeras rondas, luego de culminar, se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador final en las disciplinas que se desarrollan en cada caso.

Desarrollo: Por sus características son juegos de mesa, con una actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero
2. Se descalifica al que cometa una infracción
3. Se juega en silencio.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4- Selección del jurado. El jurado el mismo público y el activista
- 5- Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre uno, este encuentro se realiza de forma simultánea y opcional.
- 6- Selección del ganador y entrega de premios. Todos los ganadores se eliminan en un todos contra todos, sacando el ganador del período en que se juega.
- 7- Despedida. Gracias por la participación
- 8- Promoción de las actividades correspondientes al día siguiente. Se promociona la próxima actividad recreativa.

## **2. Manuales y artesanales:**

### Actividad 1

1- Nombre de la actividad: arme y desarme del rompe cabeza (industrial o no) manualidades en plastilina.

2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: Desarrollar manualidades, disciplina, creatividad, honestidad y solidaridad, además de ocupar el tiempo libre

Participantes: Adolescentes de 11-12 años de edad de la comunidad.

Organización: Se realiza en un área con techo con un ambiente agradable y acogedor.

Desarrollo: Es una actividad sana de tipo activo, con mucha actividad mental, se realiza con todos los participantes de forma alterna, el ganador de cada juego será el que mas rápido termine cada tarea.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra.

2. Se descalifica al participante que realice una infracción.

3. Se juega en silencio.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita

4- Selección del jurado. El jurado el mismo público, el activista y los niños

5-Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre uno, este juego se realiza de forma simultánea

6- Selección del ganador y entrega de premios. El niño que más rápido lo arme será el ganador en un tiempo de un minuto.

7- Despedida. Gracias por la participación

8-Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa.

### Actividad 2

1- Saludos y nombre de la actividad: Mi dibujo favorito, dibujar en el mural (con tizas blancas o de colores).

2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: Desarrollar el trabajo individual y en grupo, disciplina, creatividad, honestidad, patriotismo y solidaridad, además de ocupar el tiempo libre en actividades sanas.

Participantes: Adolescentes de 11-12 años de edad de la comunidad.

Organización: Se realiza en un área con techo con un ambiente agradable y acogedor, se realiza dibujando en mural, pared, piso o pavimento sin peligro,

Desarrollo: Es un juego donde se desarrolla la creatividad, es una actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental y habilidad, se realiza con todos los participantes, consiste en realizar un dibujo con la temática correspondiente a una fecha histórica o significativa que se les señale.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra.
2. Se descalifica al participante que realice una infracción.
3. Se juega en silencio.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4- Selección del jurado. El jurado el mismo público, el activista y los participantes
- 5- Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre uno, este juego se realiza de forma simultánea
- 6- Selección del ganador y entrega de premios. El niño que más se acerque a la temática programada será el ganador en un tiempo de un minuto.
- 7- Despedida. Gracias por la participación
- 8- Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa

### **3. Culturales**

#### **Actividad 1**

- 1- Nombre de la actividad: mi libro favorito, competencia de baile, cumpleaños colectivos, festival artístico.
2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: desarrollar el trabajo individual y en grupo, el intelecto, la disciplina, la creatividad, la honestidad y la solidaridad, además de ocupar el tiempo libre en actividades sanas.

Participantes: Adolescentes de 11 a 12 años de edad de la comunidad.

Organización: Se realiza en un área con techo con un ambiente agradable y acogedor, se realiza con una ronda individual, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: Es un juego donde se desarrolla la creatividad, es una actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental y habilidad, se realiza con todos los participantes, consiste en realizar una figura manual, con la temática que se les oriente, correspondiente a una celebración o una fecha histórica significativa, el niño que más se acerque a la temática programada y el más creativo será el ganador.

Materiales: tizas blancas o de colores

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
2. Se descalifica al participante que realice una infracción
3. Se juega en silencio.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4- Selección del jurado. El jurado el mismo público, el activista y los participantes
- 5- Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre uno el más creativo.
- 6- Selección del ganador y entrega de premios. El niño que más se acerque a la temática programada y el más creativo será el ganador en un tiempo de un minuto.
- 7- Despedida. Gracias por la participación
- 8- Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa

#### **4. Deportivas**

Actividad 1

1. Nombre de la actividad: kikinbol, encuentros deportivos (béisbol, fútbol, voleibol).
2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: Participar en actividades de carácter colectivo donde el protagonismo participativo está dirigido a desarrollar el trabajo en grupo, la creatividad, intelecto, honestidad, patriotismo y solidaridad.

Participantes: Adolescentes de 11a12 años de edad de la comunidad.

Organización: Se llevan a cabo al aire libre en áreas (preparadas) al efecto, aunque las irregularidades del relieve no atenten contra los resultados de los equipos, sin que halla peligro en los adolescentes.

Desarrollo: Son actividades donde los adolescentes desarrollan la creatividad y la imaginación, es una actividad sana, activa , se realiza con todos los participantes que se puedan , consiste en realizar juegos de deportes recreativos con reglas adaptadas y donde ganan todos los participantes.

Materiales: Balones de fútbol, voleibol y peloticas de goma.

Reglamento:

1. No se permite el individualismo.
2. Se participa con alegría y entusiasmo participativo.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4- Selección del jurado. El jurado el mismo público, el activista y profesor
- 5- Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre todos los participantes.
- 6-Selección del ganador y entrega de premios. Aquí se premian todos los participantes por ser ganadores en participación
- 7- Despedida. Gracias por la participación
- 8- Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa.

## **5. Ecológicas**

Actividad 1

1. Saludos y nombre de la actividad: la acampada, caminata educativa
2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: Conocer que las actividades en contacto con la naturaleza que influyen en los adolescentes de forma positiva para su salud, su recreación sana y al aire libre, donde conocen las cuestiones más importantes relacionadas con la flora y la fauna, su conocimiento y cuidado, lo relacionado con el relieve y la hidrología.

Participantes: Adolescentes de 11a12años de edad de la comunidad.

Organización: Se realizan al aire libre y en pleno contacto con la naturaleza.

Desarrollo: Es una actividad donde los niños desarrollan la creatividad y la habilidad para explorar, actividad sana de tipo activa, se realiza con todos los adolescentes, consiste en desarrollar excursiones, caminatas, acampadas, cross country y otras propias del turismo deportivo.

Materiales: mochilas y materiales de campamento, cuerdas, palos, linternas, códigos, croquis del terreno, tarjetas de marcha por pistas, entre otros.

Reglamento:

1. No permite el individualismo
2. Se cumple con lo que dice el profesor o activista.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4-Explicar la función de cada participante, se realiza con todos los participantes,
- 5- Despedida. Gracias por la participación
- 6- Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa.

## **6. Juegos tradicionales.**

### Actividad 1

1- Saludos y nombre de la actividad: Juegos tradicionales (zancos, trompo, bolas de cristal, coge-coge, gallinita ciega, pon, papalote. marchicha, carrera de sacos, carrera en zancos) y plan de la calle.

2. Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Objetivo: ocupar el tiempo libre con juegos populares y tradicionales tales como, trompo, bolas de cristal, coge-coge, gallinita ciega, pon, papalote. Marchicha, carrera de sacos, carrera en zancos, maratón recreativo, las mismas están encaminadas al reforzamiento de valores tales como el patriotismo, disciplina, creatividad, honestidad y solidaridad, colectivismo.

Participantes: Adolescentes de 11a12 años de edad de la comunidad.

Organización: Se realiza en un área al aire libre con un ambiente agradable y acogedor, se realiza con la ayuda del activista

Desarrollo: Es una actividad donde los niños desarrollan juegos recreativos donde tratamos el rescate de juegos tradicionales cubanos y característicos de la zona en específico.

Materiales: Balones de fútbol, voleibol y peloticas de goma, obstáculos, vallas, banderitas, aros, sogas, suizas, dominó, ajedrez, damas, bolas, trompos, papalote, entre otros.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero que integra.
2. Se descalifica al participante que realice una infracción.
3. Se baila en silencio.
- 3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Mediante la promoción oral y escrita
- 4- Selección del jurado. El jurado el mismo público y el activista
- 5- Explicar la función de cada participante se realiza con todos los participantes que deseen, ganando siempre uno.
- 6-Selección del ganador y entrega de premios. La pareja que mejor baile será la ganadora o el niño que mejor baile será el ganador, el público seleccionará la pareja o el niño ganador.
- 7- Despedida. Gracias por la participación
- 8-Promoción de las actividades. Se promociona la próxima actividad recreativa.

#### 7.- Actividad: **Maratón recreativo.**

Objetivo: Contribuir a la masificación de las disciplinas recreativas y brindar actividades sanas que posibiliten un uso adecuado del tiempo libre en la población de la comunidad de Camarones.

Desarrollo: Se organizarán tantos equipos como participantes asistan, serán de 10 los equipos y en una tarjeta al efecto relacionarán los nombres y un capitán de equipo que será responsable en todo el evento, al terminar cada prueba le dará la tarjeta al árbitro para que anote la puntuación alcanzada por el equipo para determinar los lugares, las pruebas se desarrollarán en el orden del diseño, la categoría es libre, cada prueba será de 10 puntos 1er lugar, 8 2do y así según los equipos en disputa por lo que deben trabajar en equipo.

- 1.-Rapidez entre obstáculos (vallas, aros, banderas, entre otros)

Se organizan los equipos detrás de la l línea de salida y a la señal del profesor salen los primeros a cumplir el recorrido previsto de unos 12 m, llegan por detrás y sale el próximo del equipo, gana el primero que llegue.

#### 2.-El bombero (vasijas perforadas, cubos con agua y pomos de 1.5 L de refresco).

Los equipos organizados en el área de juego y al lado de cada uno un cubo con agua, a la señal del profesor, toman la vasija perforada, la llenan de agua y a toda velocidad van hacia el pomo, vierten y regresan corriendo, entregan la vasija y así hasta que los 10 hallan realizado la tarea y gana el equipo que más agua tenga en su botella, el prof. Responsable anota el resultado en la tarjeta.

#### 3.-El Dominó: (dominó y mesas)

Los equipos en su formación y frente a éstos un juego de dominó, cada miembro toma una ficha y corre hasta la meta y así van armando el juego, ningún jugador podrá tocar una ficha hasta que le toque su turno y sale al llagar el corredor, gana el que termine primero y halla puesto las 28 fichas, el cierre se descalifica y tiene la mitad de los puntos en su tarjeta.

#### 4.- Relevé en zancos:( zancos.)

En esta área los equipos se dividen en 2, uno frente al otro y a una distancia de 10 mts. Inician el relevé a la señal del profesor, y gana el que primero termine.

#### 5.- El pañuelo: (pañó o pañuelo)

Ambos equipos en dos filas una frente a la otra y separadas a unos 6 m., se le darán números al oído por los que tendrán que cumplir la tarea de tomar el pañuelo cuando se le llame y evitar que el contrario lo haga primero, el árbitro lleva el control de los resultados y según éstos anota la puntuación en la tarjeta.

#### 6.- El transportador:( soporte y bolitas de desodorante).

En la formación del equipo, el participante sostiene el soporte con el brazo extendido y la bolita en ésta, harán un recorrido de 10 m. hasta la línea de meta, no pueden tocar los medios al no ser que se caiga la bola y la ponen en el mismo lugar que se cayó y regresan corriendo a entregar por detrás al que le sigue.

#### 7.- Cambio de objetos (cubitos u otros)



Los equipos separados a una distancia prudencial lateralmente, dos aros a 10 m. y separados a 2m. Uno de orto con 3 objetos que serán cambiados de posición uno a uno, regresan por detrás y gana el equipo que primero termine.

#### 8.- Tracción de sogá. (Soga con marcadores)

Los equipos se organizarán según la metodología del evento y de 3 jalones, 2 será el ganador.

#### 9.- Ajedrez (juego de ajedrez y mesa)

Según la metodología del A jugar.

#### 10.- Matemáticas: (pechera con los números o marcador permanente negro)

Según la metodología del A jugar sentados en el piso por orden numérica, o se le coloca número con marcador permanente negro en la palma de la mano, y al llegar a la meta levantan la mano y comprobamos la cifra de la operación matemática que se dijo.

### **Precisiones relacionadas con las actividades propuestas.**

Las actividades propuestas responden a las diferentes expectativas de la recreación, de forma general favorecen a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes tanto en la salud física como mental, a partir de la adecuada organización de las condiciones sociales externas que influyen sobre ellos. Se realizan en el tiempo libre de los adolescentes dejando un mensaje de fortalecimiento de los valores e incrementando la cultura general.

### **Cuarto momento:** evaluación de la Alternativa.

Los instrumentos aplicados para la realización del diagnóstico posibilitó la obtención de la información necesaria, la cual permite disponer de un referente para comprobar como se comportaban los datos con posterioridad a la implementación. Pudiendo constatar que:

1.- El 100% de los participantes refiere conocer la importancia de las actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre.

2.- El 100% refiere sentir satisfacción luego de participar en las actividades como vía de ocupar su tiempo libre.

3.- El 100 % de los profesores de Recreación manifiesta contar con un material de fácil comprensión y acceso para el trabajo con adolescentes en la comunidad.

Consideramos que existe un cambio favorable en todos los indicadores establecidos para determinar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de camarones mediante actividades físico-recreativos.

Estos resultados son alentadores si se tiene en cuenta que en la etapa de diagnóstico se podían apreciar escasa opcionabilidad y por ende poca participación de los adolescentes a las actividades ofertadas, se pudo apreciar que la comunidad siente satisfacción con el trabajo de la recreación.

### **ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.**

Factibilidad de la Alternativa de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad, de la circunscripción 15 en “Camarones”, del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez en Holguín

Con el propósito de obtener un criterio de valoración en la búsqueda de consenso en torno a la de la Alternativa de actividades físico-recreativas, dirigida a ocupar el tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad de la circunscripción 15 en “Camarones”, utilizamos como técnica el taller de ideas sustentado en el principio de socialización.

En la consulta se procedió de la siguiente forma, se seleccionaron a través de los procedimientos operacionales del método, un grupo de 15 especialistas, los que relacionamos a continuación: profesores de Recreación del Combinado Deportivo con más de cinco años de experiencia en la actividad, subdirectores de Cultura Física de tres Combinados Deportivos.

Además profesores Recreación de la Facultad de Cultura Física de Holguín y Sedes Universitarias, metodólogos de Recreación del Municipio y Provincia, líderes positivos de la Comunidad, todos con más de tres años de experiencia en actividades comunitarias y reconocidos por sus resultados investigativos y prestigio académico y profesional.

Una vez aplicada la Alternativa físico recreativa dirigida a ocupar el tiempo libre, se procedió a la aplicación de los instrumentos de salida para validar la efectividad de la misma, este diagnóstico final se produjo a principios de enero de 2011.

#### **Los aspectos sometidos al criterio de los entendidos fueron los siguientes:**

- 1.-Estructuración de la Alternativa de actividades físico recreativas dirigida a ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad.
- 2.-Talleres educativos para la implementación de la Alternativa actividades físico recreativos dirigidos a ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad.
- 3.-Actividades recreativas para la implementación de la Alternativa actividades físico-recreativos dirigidos a ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad.

4.-Asequibilidad del lenguaje utilizado en la Alternativa actividades físico recreativos dirigido a ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 11 a12 años de edad.

Con el objetivo de conocer la opinión de los sabios en el tema con relación a la factibilidad e impacto de la Alternativa se formularon interrogantes sobre cada uno de los aspectos seleccionados y expresándose a través de 2 categorías valorativas: adecuada (A) 5 y no adecuada (NA)2.

Interrogantes	Total	Real	%
¿Considera usted pertinente la Alternativa elaborada?	15	14	93,3
¿Considera bien concebida la Alternativa para solucionar las necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre en Adolescentes 11a 12 años de Camarones ?	15	15	100
¿Considera usted que cumple con los requerimientos Para ser aplicada?	15	13	86,6
La considera Adecuada (A) No adecuada (NA)	A	A	A

Al realizar las interrogantes a los entendidos en el tema obtuvimos que en la primera interrogante de un total de 15 especialistas, 14 para el 93, 3 % considere pertinente la Alternativa elaborada. Creen que está bien concebida el 100% de la muestra y por último que cumple con los requerimientos para ser aplicada 13, lo que representa el 86,6%. Pudiendo constatar que el personal calificado valora la propuesta de adecuada, debido que ha contribuido a ocupar el tiempo libre de los adolescentes.

Análisis e interpretación de los resultados alcanzados en diagnostico inicial y con la implementación de la Alternativa recreativa

**Comportamiento de las actividades observadas antes y después de aplicada la alternativa.**

Actividades observadas	1	2	3	4
Cantidad de adolescentes que participan	12	10	11	10
Horarios para el inicio de las actividades	R	M	R	R
Momentos para realizar la oferta	M	M	M	R
Opcionabilidad de la oferta	M	M	M	R

En observación realizada a cuatro de las actividades nos pudimos percatar en diagnóstico inicial; en la primera actividad de un total de 30 adolescentes solo participaron 12 lo que representa el 40,0 %, los horarios escogidos para el inicio de las actividades fue evaluado de regular, los momentos y opcionalidad lo evaluaron de mal. En la segunda actividad participaron 10 que representa el 33,3 %, los horarios escogidos para el inicio de las actividades los momentos y opcionalidad lo evaluaron de regular. A la tercera actividad participaron 11 para un 36,6 %, los horarios escogidos para el inicio de las actividades lo evaluaron de regular los momentos y opcionalidad lo evaluaron de mal. A la cuarta actividad participaron 10 para el 33,3 %, los horarios escogidos para el inicio de las actividades, los momentos y opcionalidad evaluados de regular.

Actividades observadas	1	2	3	4
Cantidad de adolescentes que participan	25	28	30	29
Horarios para el inicio de las actividades	B	B	B	B
Momentos para realizar la oferta	B	B	B	B
Opcionabilidad de la oferta	B	B	B	B

En observación a cuatro actividades realizada una vez aplicada la Alternativa observamos cambios, en la primera actividad participaron 25 adolescentes lo que representa el 83,3 %, los horarios escogidos para el inicio de las actividades, los momentos y opcionalidad lo evaluaron de bien. En la segunda actividad participaron 28 adolescentes que representa el 93,3 %, los

horarios escogidos para el inicio de las actividades los momentos y opcionalidad lo evaluaron de bien. A la tercera actividad participaron 30 para el 100 % y evaluados de bien los horarios, momentos y opcionalidad, a la cuarta actividad participaron 29 para el 96,6 % y evalúan de bien concebidos los horarios escogidos para el inicio de las actividades, los momentos y opcionalidad.

## Encuesta inicial

### Análisis cuantitativo

Preg.	Si	%	No	%	No se o Veces	%
1	5	16,6	17	56,6	8	26,6
2	3	1,0	21	70,0	6	20,0
3	16	53,3	7	23,3	7	23,3
4	7	23,3	18	60,0	5	16,6

Pregunta 5

1.-Juegos de Ajedrez

2.-Kikimbol

3.-Trompo

### Análisis cualitativo

En la encuesta inicial que nos sirvió como diagnóstico, se le realizaron 5 preguntas a los adolescentes, las que tenían como objetivo Comprobar los intereses y las preferencias de los adolescentes por las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, que se ofertan en su circunscripción. En la pregunta No 1 ¿Considera que la propuesta del programa recreativo que se desarrolla en su circunscripción contribuye a la ocupación del tiempo libre?, contestaron Si 5 para un 16,6 %, No 17 para un 56,6 %, No se 8 para un 26,6 %, en la pregunta No 2 ¿Cree usted que esta propuesta del programa recreativo se realiza en horarios y momentos apropiados? Contestaron Si 3 para un 1,0 %, No 21 Para un 70,0 %, A veces 6 Para un 20,0 %, en la pregunta No 3 ¿Considera usted que debe sistematizarse las actividades recreativas que se realizan en su circunscripción? Contestaron Si 16 para un 53,3 %, No 7 para un 23,3

%, A veces 7 para un 23,3 %, en la pregunta No4 ¿Considera usted que la oferta recreativa que existe en su circunscripción le permite una ocupación adecuada del tiempo libre? Contestaron Si 7 para un 23,3 %, No 18 para un 60 %, A veces 5 para un 16,6 %, en la pregunta No 5 Diga 3 actividades de su preferencia, dándole un orden de prioridad. De las actividades recreativas que le ofertan en su circunscripción dieron la siguiente prioridad: 1.-Juegos de Ajedrez, 2.- Kikimbol, 3.-Trompo.

## Encuesta final

### Análisis cuantitativo

Preguntas	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1	27	90,0	3	1,0	0	-
	Si	%	No	%	A Veces	%
2	21	70,0	4	13,3	5	16,6
3	27	90,0	1	0,3	2	0,6
4	24	80,0	0	-	6	20,0

### Pregunta 5

1.-Excursiones

2.-Torneos

3.-Festivales

### Análisis cualitativo.

En la encuesta final que tiene como objetivo, Constatar los intereses y las preferencias de los investigados a partir de la puesta en práctica de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre en su circunscripción, se realizaron 5 preguntas, la No 1¿Si usted tuviera que evaluar la nueva oferta recreativa para el empleo del tiempo libre que se desarrolló en su circunscripción, que evaluación le otorgaría?, respondieron Bien 27 para un 90,0 %, Regular 3 para un 1,0 %, Mal ninguno, en la pregunta No 2 ¿Te sientes a gusto con el horario y los momentos en que se practican las actividades recreativas en la circunscripción? Contestaron Si 21 para un 70,0 %, No 4 para un 13, 3 %, A veces 5 para un 16, 6 %, en la pregunta No 3¿Cree

usted que la práctica sistemática de la propuesta de esta alternativa recreativa ha contribuido a la participación masiva de los adolescentes de su circunscripción? Contestaron Si 27 para un 90,0 %, No 1 para un 0,3 % A veces 2 para un 0,6 % En la pregunta No 4 ¿la nueva oferta recreativa que ya practicas, responde a tus intereses y preferencias? Contestaron Si 24 para un 80,0 %, No ninguno, A veces 6 para un 20, 0 %, en la pregunta No 5 De las actividades recreativas que te ofertaron con esta alternativa. Diga 3 actividades de su preferencia, dándole un orden de prioridad, el cual quedo de la siguiente forma:

1.-Excursiones, 2.-Torneos, 3.-Festivales

### **Análisis de la guía de observación**

Esta se realizo con el objetivo de Evaluar el proceso para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad, donde se tuvo en cuenta los siguientes aspectos.

- Cantidad de adolescentes que participan.
- Horarios para el inicio de las actividades.
- Momentos para realizar la oferta.
- Opcionabilidad de la oferta.

La misma arrojo que de la población de adolescentes que existe en la circunscripción, solo participaban un bajo por ciento debido al horario en que se realizaban las actividades y a las pocas opciones de la oferta, lo que contribuía a la poca motivación de los adolescentes y por ende a la pobre participación.

### **Análisis de la entrevista realizada al jefe de cátedra de recreación del Combinado deportivo Alcides Pino.**

Esta se realizo con el objetivo de: conocer sobre la atención que se le brinda a la preparación de los profesores de recreación, acerca de cómo planifican su oferta recreativa para el empleo del tiempo libre en los adolescentes donde se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

¿Orienta a sus profesores en las preparaciones metodológicas de cómo planificar las ofertas de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en estas edades?

¿Se tiene en cuenta los intereses y preferencias de los adolescentes por sexo para planificar las ofertas de las actividades recreativas?

¿Las actividades recreativas que se ofertan, tienen un horario establecido para su realización?

¿Existe sistematicidad en los momentos de aplicación de la oferta de actividades recreativas?

¿Se tiene en cuenta la opcionabilidad de las actividades recreativas que se ofertan?

La misma arroja que a los profesores se les orienta en la preparación metodológica como planificar las actividades para la oferta recreativa a través de proyectos y diseños metodológicos de forma general, no por grupos etáreos, ni por sexos, no todas las actividades tienen un horario adecuado para estas edades, no se realizan sistemáticamente, aunque se les da un nivel de opcionalidad.

### **Análisis de la entrevista realizada al delegado de la circunscripción 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez.**

Esta se realizó con el objetivo de: conocer el estado de opinión que tiene el delegado de la circunscripción 15 del Consejo Popular sobre las ofertas recreativas que existen para el empleo del tiempo libre. Donde se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

¿Cree usted que es suficiente las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, planificadas por el Combinado Deportivo a que pertenece?

¿Considera la participación de los comunitarios de forma masiva, logrando sistematicidad con la oferta de actividades recreativas?

-Valore la participación de los profesores de recreación para el empleo del tiempo libre en la circunscripción que se investiga.

¿Brinda su apoyo a las actividades recreativas programadas por el Combinado Deportivo a la cual pertenece la circunscripción que usted representa?

La misma arroja que la oferta que se presenta para las actividades recreativas aun no es suficiente para emplear el tiempo libre de los comunitarios, ya que no se observa una masividad en las actividades, esto se debe en su opinión al horario en que se brindan, aunque la participación de los profesores es buena, en su persona brinda apoyo cada vez que sus ocupaciones lo permiten.

### **Análisis de la entrevista realizada al Subdirector de Cultura Física y Recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez.**

Esta se realizó con el objetivo de Conocer los principales criterios que tiene el subdirector del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez. Relacionada con la atención y preparación de los profesores y técnicos de recreación.

Donde se tuvo en cuenta los siguientes aspectos.



1. ¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, planificadas por el Combinado Deportivo que usted dirige?
2. ¿En las visitas realizadas a los técnicos y profesores de recreación, sus actividades están dirigidas al estudio del empleo de tiempo libre de los participantes?
3. ¿Considera la participación de los comunitarios de forma masiva, logrando masividad con la oferta de actividades recreativas?
4. Valore la participación de sus profesores de recreación en su accionar en la circunscripción que se investiga.

La misma arroja que teniendo en cuenta el fondo de tiempo que tiene el profesor para la realización de las actividades aun nos son suficientes ya que, deben cumplir con un horario y no todo el tiempo pueden dedicarlo a las circunscripciones donde están asignados, en las visitas realizadas a los técnicos y profesores se ha podido constatar que no todos realizan el estudio del empleo del tiempo libre, los comunitarios no siempre participan de forma masiva, al valorar el accionar de los profesores en esta circunscripción podemos decir que es pobre el desempeño de los mismos.

#### **Análisis de la entrevista realizada a profesores de recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez.**

Esta se realizó con el objetivo de Conocer los criterios que tienen los profesores de recreación relacionada con la oferta de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre, que se realizan en el barrio Camarones de la circunscripción # 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del municipio Holguín. Donde se tuvo en cuenta los siguientes aspectos.

- ¿Es usted orientado de cómo planificar y organizar las actividades recreativas para el ocupar el tiempo libre, conociendo que existe un presupuesto de tiempo para su estudio?
- ¿Se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los pobladores de la circunscripción # 15 para planificar las ofertas de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre?
- ¿Considera usted necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la circunscripción # 15?
- ¿Con qué frecuencias se aplica la oferta de actividades recreativas en la circunscripción que se investiga?

La misma arroja que si se orienta la planificación de las actividades para la oferta en la circunscripción, esto se hace en las preparaciones metodológicas, en colectivos técnicos y seminarios y se consolida en la auto preparación, para esto se tiene en cuenta los gustos y preferencias de forma general, no así por grupos étnicos, por lo que se considera necesario que las actividades deben ser planificadas con anterioridad, en esta circunscripción se ofertan las actividades solo dos veces por semana, así como los fines de semana.

### **Análisis de los resultados del taller de ideas.**

Para este taller se constataron a diferentes especialistas y representantes de la comunidad investigada, tales como: delegado, trabajadores sociales, promotor cultural, profesores, activistas, metodólogos municipales y directivos del combinado deportivo, entre los cuales se encuentran 3 maestros, 8 licenciados, y de la especialidad de recreación conformaban el grupo un total de 7 y los demás son miembros del grupo comunitario de la circunscripción, con el Objetivo de:

Conocer el estado de opinión que tienen los directivos del Consejo Popular, del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez y metodólogos de recreación del municipio Holguín, acerca de la propuesta de una alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años del asentamiento “Camarones” en la circunscripción # 15. Los que de forma general emitieron su criterio sobre la alternativa propuesta teniendo en cuenta los siguientes aspectos.

- Valorar si la concepción estructural y metodológica de la alternativa recreativa que favorece el logro del objetivo por el cual se elaboró.
- Valorar el nivel de satisfacción práctica de la alternativa recreativa, como solución al problema y posibilidades reales de su puesta en práctica.
- Valorar la contribución que realiza la alternativa recreativa, a la formación de las cualidades volitivas de la personalidad de los adolescentes en las esferas: intelectual, afectiva, volitiva y moral.
- Valorar la contribución que realiza la alternativa recreativa al conocimiento de los adolescentes, de los procesos y fenómenos de la práctica social en las esferas: social, económica y ambiental.
- ¿Qué otras actividades se pueden incluir en la alternativa?
- Sugerencias de cambios que se deban hacer.

### **Teniendo como respuestas:**

R 1. Haciendo una valoración general desde el punto de vista estructural y metodológica de la alternativa de actividades recreativas para los adolescentes de la comunidad de camarones, podemos decir que los procedimientos organizativos y la sistematicidad con que se ha trabajado han hecho posible que los adolescentes se mantengan ocupados por más tiempo y con la guía del activista y el profesor, desarrollen actividades sanas en los horarios extradocentes, fines de semana y semana de receso docente, donde también lo ecológico toma sus resultados al cuidar más la flora y la fauna local.

En lo metodológico se ha logrado mejor organización y desarrollo de las actividades ya que contamos con proyectos y diseños metodológicos, que garantizan cabalmente los procedimientos a tener en cuenta para el desarrollo de todas las actividades planificadas al efecto.

R 2. En la práctica hemos comprobado que la alternativa de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los adolescentes da solución al problema planteado en esta investigación, por la gran variedad de actividades que se ejecutan con fines diferentes y que conllevan a la adquisición de una cultura general integral, y al desarrollo de la personalidad.

R 3. La alternativa de actividades recreativa proporciona la participación en actividades de carácter colectivo donde el protagonismo participativo y su objetivo esta dirigido a desarrollar el trabajo en grupo, la creatividad, intelecto, honestidad, patriotismo y solidaridad, laboriosidad, conocimiento de la naturaleza y patriotismo al visitar lugares históricos.

R 4. Podemos garantizar que la alternativa de actividades para la ocupación sana del tiempo libre en los adolescentes de 11a 12 años de edad del barrio "Camarones", lleva implícito el carácter integrador de nuestra revolución socialista, donde integrado al Proyecto Comunitario Venga La Esperanza (UNICEF) se le da tratamiento a lo político, social, económico y ecológico brindando conocimiento sobre el calentamiento global y cambios climáticos actuales.

R 5. Entendemos que la propuesta elaborada es lo bastante ambiciosa como para darle salida a la totalidad de las actividades en un periodo de tiempo limitado, por lo que al transcurrir del tiempo, no que se tornen obsoletas estas actividades cuando la alternativa se ha elaborado teniendo en cuenta los gustos y preferencias, las tradiciones e intereses recreativos de la comunidad, pues entonces al surgir nuevas ideas, nuevos gustos, nuevas tendencias, se les dará tratamiento de incorporación a su desarrollo en los interesados.

R6. Sobre sugerencias de cambios posibles a llevar a cabo, entendemos que hasta el momento han sido de gran aceptación popular entre los adolescentes del barrio al que ha sido diseñada.

## **CONCLUSIONES.**

Luego del análisis de los resultados alcanzados como premio de la presente investigación y en concordancia con la aplicación implacable de los métodos e instrumentos que nos llevaron al cumplimiento de los objetivos propuesto, arribamos a las siguientes conclusiones.

Los fundamentos teóricos justifican la ocupación del tiempo libre a partir de la sistematización de las actividades recreativas, al apreciarse unidad de criterio de los diferentes autores con respecto a la importancia de estas como vía de emplear el tiempo libre.

A través del diagnóstico realizado se evidencian escasas ofertas recreativas como vía de ocupar su tiempo libre sin tener en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes de 11 a 12 años de edad del Barrio de “Camarones”.

Quedó elaborada la Alternativa de actividades físico - recreativas dirigida a favorecer la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 11 a 12 años de edad del Barrio de “Camarones” conformada por un conjunto de acciones encaminadas a satisfacer los gustos y preferencias de los implicados.

La pertinencia de la alternativa se comprobó mediante el fórum comunitario, evidenciando consenso en la valoración de su implementación, arrojándose avances en el proceso de transformación de los adolescentes de 11 a 12 años de edad.

## **RECOMENDACIONES**

Diseñar un plan de capacitación para los profesores de recreación con acciones dirigidas a la orientación e interactuar con las actividades en aras de la sostenibilidad de la propuesta parcial.

Implementar la Alternativa de actividades físico - recreativas dirigida a favorecer la ocupación del tiempo libre en adolescentes residentes en otros asentamientos y barrios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1.- Discurso de Fidel Castro con motivo de la inauguración de la Ciudad Escolar "26 de Julio" en Santiago de Cuba el 28 de Enero de 1960.
- 2.- Aldo Pérez (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 180. p.
- 3.- Pichón Reviere (2001) El Proceso Grupal de Psicoanálisis a la Psicología Social" [documento en P.D.] ttp: [//www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- 4.- Métodos del nivel empírico...Metodolog. De córdova, centro d estudio de cultura e identidad univ. Oscar lucero moya. Holg.
- 5.- Aldo Pérez (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 180. p.
- 6.- Vásquez Hernández, J. I. y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo" 123 p.
- 7.- Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982) Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana, Ed. Orbe. 372p.
- 8.- Martínez, M. A. (1995) Creatividad, personalidad y educación. Ciudad e La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 328 p.
- 9.- Fullea Bandera, Pedro (1995) Institución de las Ludotecas en Cuba. Habana, Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios. 164 p.
- 10.- Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte (Barcelona) 70 p.
- 11.- González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela. 235 p.

- 12.- Concepción Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 13.- Cuba. Instituto Nacional de Deporte (1999). Orientaciones Técnicas- Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana. 32p.
- 14.- Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts Educación (Barcelona) 73p.
- 15.- Petrovski, A.V. (1988) Psicología y Pedagogía de las edades. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. 416 p.
- .- Petrovski, A. V. (1985) Psicología evolutiva y pedagógica. Moscú, Ed. Progreso.132 p.
- 16.- Sierra (2002) \_ Artículo modelación y estrategia 24 p
- 17.- Munné, Frederic (1980) Aspectos sociales de la recreación en América Latina. [www.redcreacion.org/documentos/.../JMCarreno.html](http://www.redcreacion.org/documentos/.../JMCarreno.html)(Consultado: 11 de noviembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 196p.
- 18.- Aldo Pérez (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. 180. p.
- 19.- B. Grushin (2001).Sistemas de acciones físicas educativas para jóvenes en [www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm](http://www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm)(Consultado: 15 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 243p.
- 20.- DUMAZEDIER, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- 21.- B. Grushin (2001).Sistemas de acciones físicas educativas para jóvenes en [www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm](http://www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm)(Consultado: 15 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 243p.
- 22.- B. Grushin (2001).Sistemas de acciones físicas educativas para jóvenes en [www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm](http://www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtm)(Consultado: 15 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 243p.



- 23.- DUMAZEDIER, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- 24.- Vigotsky y sus seguidores. Escuela Vigostkyana. Psicología de las edades. . Moscú editorial Orbe.
- 25.- Estévez Cullel, Migdalia, Margarita Arroyo y Cecilia González Ferry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 197 p.
- 27.- Ramos, A. y colaboradores. (2004) Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
- 28.- T. Veblen. "Teoría de la clase ociosa", México, FCE, 1974
- 29.- MUNNE, F. (1980) 21 p. Psicosociología del tiempo Libre. Un enfoque crítico. México: Trillas.
- 30.- Vásquez Hernández, J. I. y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo" 123 p.
- 31.- Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte (Barcelona) 70 p.
- 32.- Martínez, M. A. (1995) Creatividad, personalidad y educación. Ciudad e La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 328 p.
- 33.- Vigotsky y sus seguidores. Escuela Vigostkyana. Psicología de las edades. . Moscú editorial Orbe.
- 34.- R/M 150 del Ministerio de Educación. Tratamiento metodológico (2010-2011)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aberasturi Arminda El niño y sus juegos. Paidós. 1968
2. Ansiferova, J.I. (1985) Desarrollo de la personalidad. Moscú. 365p.
3. Argüelles Concepción, José Roger (2005) Un Activista de recreación física en la comunidad de Piedra blanca del municipio Holguín. Holguín, instituto Superior de Cultura Física “Manuel fajardo.”
4. Armas Reyes, Alexis Alejandro. (2002) Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo. Granma. Trabajo de diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
5. Ávila Solís, M.A. (1990) El proyecto de Investigación. Holguín. Autores varios, Los juegos. Ed. Santillana. 1975.
6. B. Grushin (2001).Sistemas de acciones físicas educativas para jóvenes en [www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtml](http://www.monografias.com/.../acciones-recreativas-educativas2.shtml)(Consultado: 15 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 243p.
7. BELLO B. Fredy Alberto, Diplomado en Planeación y Operación de Programas Recreativos, Sena-Funlibre . Documento. Departamento administrativo de acción comunal. Acciones para la convivencia, Bogotá. Departamento administrativo de acción comunal. Manual de formulación y gestión de proyectos, Bogotá. 2001
8. Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1999) 100 Ejercicios y juegos de Recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo
9. Caillois Roger, Teoría de los juegos. Ed. Seix Barral. 1958
10. Castillejo Olan Rubén. (2003). Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, a partir de la dirección de la clase, en los profesores de Educación Física en su etapa de Adiestramiento Laboral. Tesis de Maestría. (Didáctica de la Educación Física Contemporánea). Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.
11. Castro Ruz, Fidel (2003) Discurso pronunciado en el Congreso Internacional Pedagogía. La Habana.
12. CASTRILLÓN Laverde Alexandra, Los criterios transversales de un proyecto,
13. Corporación PAISAJOVEN-GTZ, Medellín 1999.

14. CAIVANO, F. (1987) El ocio. En Toni Puig (drto.) Cultura y ocio. Estudio del proyecto jove de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 373-381
15. Collazo González, Yanmy. (2004) Propuesta de un Programa Recreativo para los Estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo popular San agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
16. Concepción Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
17. Cuba. Instituto Nacional de Deporte (1999). Orientaciones Técnicas- Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana. 32p.
18. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, educación física y recreación (1991) Sistema Cubano de Cultura Física y deporte. La Habana, Editorial ciencias Sociales.
19. CUENCA, M. (1983) Educación para el ocio, actividades extraescolares. Barcelona: Cincel.
20. Dumazedier Joffre (1964) estrategia recreativa física en [www.monografias.com/.../estrategia-recreativa-fisica2.shtml](http://www.monografias.com/.../estrategia-recreativa-fisica2.shtml) (Consultado: 15 de noviembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 112p.
21. DUMAZEDIER, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. DUMAZEDIER, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
23. DE GRAZIA, S. (1963). Tres conceptos antiguos en el mundo moderno: el trabajo, el tiempo, el ocio: III. El ocio. En: Revista de Estudios Políticos, 131, septiembre octubre, 5-20
24. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Terry (2004) La Investigación científica en la actividad física., su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deporte. 318p.
25. Fingerman Gregorio, ) El juego y sus proyecciones sociales.. Ed. El Ateneo. 1970g.
26. Fullea Bandera, Pedro (1995) Institución de las Ludotecas en Cuba. Habana, Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios. 164 p.

27. González Rey, F. (1976) Comunicación, personalidad y desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
28. Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982) Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana, Ed. Orbe. 372p.
29. GAVIRIA Alexandra Zapata . La planeación estratégica y operativa en los proyectos sociales, corporación PAISAJOVEN-GTZ Medellín 1999.
30. --- ----. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.
31. Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts Educación (Barcelona) 73p.
32. Gómez, F. (1987) Inicio de las actividades Recreativas al Aire Libre. España, alhambra.
33. González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela. 235 p.
34. GIAMPETRO,M.; BERLUTTI,G; CALDERONE,G. (1989). Actividad física y edad evolutiva. En: Revista de Educación Física, 29-30, 3-6.
35. Hernández, A. (1995) Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de una estrategia movilizativa. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
36. Jean Chateau. Ed. Kapelusz, Psicología de los juegos infantiles. 1962
37. J. Pieper. "El ocio y la vida intelectual", Madrid, Rialp, 1983
38. Leyva Gérez, Agustín (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
39. Leyva Hernández, Alexander. (2003) Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes del 10mo grado del IPVCE José Martí. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
40. LUIS, A. (1988). Aproximación histórica al estudio de la geografía del ocio. Guía introductoria. Barcelona: Anthropos.

41. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte (Barcelona) 70 p.
42. Martínez, M. A. (1995) Creatividad, personalidad y educación. Ciudad e La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 328 p.
43. Martínez Leyva, Ramón y Sergio Bancoll Hernández (2002) Material de apoyo para profesores de recreación y Educación Física. Tesis de diplomado de recreación. Holguín, I.S.C.F "Manuel Fajardo".
44. Mateo Sánchez, Geovanis (2005) Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU " Batalla de Sagua " en Sagua. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
45. MELENDEZ. (1986).Calidad de vida y tiempo libre. En: Foro de Calidad de vida. Puerto Rico. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio3.htm> (3 de 5) [15/02/2004 19:18:40] Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital
46. MELENDEZ,N. (1986) Memorias del primer congreso caribeño de juventud y tiempo libre, Puerto Rico, 1-3.
47. Moreira Barahona, R. (1977) La Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana.
48. Munné, Frederic (1980) Aspectos sociales de la recreación en América Latina en [www.redcreacion.org/documentos/.../JMCarreno.html](http://www.redcreacion.org/documentos/.../JMCarreno.html)(Consultado: 11 de noviembre 2008 y 29 de septiembre del 2009) 196p.
49. MUNNE, F. (1980) 21 p. Psicología del tiempo Libre. Un enfoque crítico. México: Trillas.
50. Paredes Ortiz Jesús. (2003) El deporte como juego: Un análisis cultural. Acción: Revista Apunts Educación Física y Deporte (Barcelona) 72.
51. PEDRO, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
52. PERALTA, H. (1990). La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. En: XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.
53. Peña Marrero, Dayamí (1996) Experiencias en el desarrollo de actividades físicas recreativas en un CUD. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF. .
54. Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del tiempo libre de los estudiantes del IPA " Seguidores del Che "

del municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

55. Pérez Rodríguez, G. (2002) Metodología de la Investigación Educacional. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
56. PEREZ, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
57. Pérez Rodríguez., G. y I. Nocedo León (1983) Metodología de la Investigación pedagógica y Psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
58. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 180. p.
59. ----- . Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana, I SCF. Conferencia mecanografiada.
60. PETRUS,A. (1989). Animación sociocultural. En F. Etxeberría (dir), Pedagogía social y educación no escolar (pp.241-254). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
61. Petrovski, A.V. (1988) Psicología y Pedagogía de las edades. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. 416 p.
62. Petrovski, A. V. (1985) Psicología evolutiva y pedagógica. Moscú, Ed. Progreso.132 p.
63. Pichón Riviera E. (2001) El Proceso Grupal de Psicoanálisis a la Psicología Social" [documento en P.D.] <http://www.monografias.com> Consultado: 16 de noviembre de 2007)
64. Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico- deportivo- recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi – internado Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
65. Pupo Mulet, Ramiro. (2006). Un activista de recreación física en la comunidad de Nuevo Holguín. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF.
66. Pupo Tamayo, R. M. (2002) Sistema de actividades físico recreativas para integrar la dimensión ambiental de la enseñanza primaria. Trabajo de diploma. Holguín. ISC F "Manuel Fajardo".
67. PUIG,T. (1985). Animación sociocultural y juventud urbana. Barcelona: Departamento de Presidencia, Generalidad de Cataluña.

68. Queyrat F, El juego de los niños. Ed. Paidós. 1970
69. R/M 150 del Ministerio de Educación. Tratamiento metodológico (2010-2011)
70. Ramos, A. y colaboradores. (2004) Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
71. Rodríguez del Castillo, María Antonia. La estrategia como resultado científico de la investigación educativa. Villa Clara, universidad Pedagógica Félix Varela, publicación.
72. Rodríguez Diéguez, L. A. (2004) El animador popular en la Comunidad Salgacero. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
73. Rodríguez Millares, E. (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de La Habana, editorial Ciencias Sociales
74. SARRAMONA, J. (1998). La animación sociocultural. En Jaume Sarramona, Gonzalo Vázquez y Antoni J. Colom, Educación no formal (151-161). Madrid: Ed. Ariel Educación.
75. Sánchez Rodríguez, J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jiguany. Granma. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
76. Sánchez Rodríguez, José M. (2005). La Recreación Física como una de las vías para la formación cultural integral con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular, Dos Ríos, Jiguany. Granma.
77. Salinas J, Vio F. Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. Rev Panam Salud Pública 2003; 14(4):281–288.
78. S. De Grazia. "Tiempo, trabajo y ocio", Madrid, Tecnos, 1966
79. Seclén-Palacín JA, Jacoby ER. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. Rev Panam Salud Pública 2003; 14(4):255–264.
80. Sierra (2002) \_ Artículo modelación y estrategia 24 p
81. Teoría General de la Recreación y Turismo Filial. (1979) Holguín -Granma, ISCF.
82. T. Veblen. "Teoría de la clase ociosa", México, FCE, 1974
83. Vázquez Hernández, J. I. y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con

diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. Holguín, ISCF " Manuel Fajardo "123 p.

84. Vigotsky y sus seguidores. Escuela Vigostkyana. Psicología de las edades. Moscú editorial Orbe
85. Waichman, p. (1993). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
86. Zamora, R. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.



## **ANEXO 1**

### **Guía para la realización de la observación.**

**Objetivo:** Evaluar el proceso para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad.

**Contenido:** Observación de actividades planificadas al iniciar nuestra investigación.

Cantidad de adolescentes que participan.

Horarios para el inicio de las actividades.

Momentos para realizar la oferta.

Opcionabilidad de la oferta.

## ANEXO 2

**Entrevista:** realizada al jefe de la cátedra de recreación del combinado deportivo Alcides Pino Bermúdez.

**Objetivo:** conocer de la atención que se le brinda a la preparación de los profesores de recreación, acerca de cómo planifica su oferta recreativa, para el empleo del tiempo libre en los adolescentes.

### Preguntas

¿Orienta a sus profesores en las preparaciones metodológicas de cómo planificar las ofertas de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en estas edades?

¿Se tiene en cuenta los intereses y preferencias de los adolescentes por sexo para planificar las ofertas de las actividades recreativas?

¿Las actividades recreativas que se ofertan, tienen un horario establecido para su realización?

¿Existe sistematicidad en los momentos de aplicación de la oferta de actividades recreativas?

¿Planifica la opcionabilidad de las actividades recreativas que se ofertan?

### **ANEXO 3**

**Entrevista:** realizada al delegado de la circunscripción 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del Municipio Holguín.

**Objetivo:** conocer el estado de opinión que tiene el presidente del Consejo Popular sobre las ofertas recreativas que existen para el empleo del tiempo libre.

**Preguntas:**

¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, planificadas por el Combinado Deportivo a que pertenece?

¿Considera la participación de los comunitarios de forma masiva, logrando sistematicidad con la oferta de actividades recreativas?

Valore la participación de los profesores de recreación para el empleo del tiempo libre en la circunscripción que se investiga.

Brinda su apoyo a las actividades recreativas programadas por el Combinado Deportivo a la cual pertenece la circunscripción que usted representa.

## ANEXO 4

**Entrevista:** realizada a el Subdirector de Cultura Física y Recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez.

**Objetivo:** conocer los principales criterios que tiene el subdirector del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez. Relacionada con la atención y preparación de los profesores y técnicos de recreación.

### **Preguntas:**

1. ¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, planificadas por el Combinado Deportivo que usted dirige?
2. ¿En las visitas realizadas a los técnicos y profesores de recreación, sus actividades están dirigidas al estudio del empleo de tiempo libre de los participantes?
3. ¿Considera la participación de los comunitarios de forma masiva, logrando masividad con la oferta de actividades recreativas?
4. Valore la participación de sus profesores de recreación en su accionar en la circunscripción que se investiga.

## ANEXO 5

**Entrevista:** realizada a profesores de recreación del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez.

**Objetivo:** conocer los criterios que tienen los profesores de recreación relacionada con la oferta de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre que se realizan en el barrio Camarones de la circunscripción # 15 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del municipio Holguín.

### **Preguntas**

¿Es usted orientado de cómo planificar y organizar las actividades recreativas para el ocupar el tiempo libre, conociendo que existe un presupuesto de tiempo para su estudio?

¿Se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los pobladores de la circunscripción # 15 para planificar las ofertas de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre?

¿Considera usted necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la circunscripción # 15?

¿Con qué frecuencias se aplica la oferta de actividades recreativas en la circunscripción que se investiga?

## ANEXO 6

### Encuesta inicial

Estimado participante le estaremos muy agradecidos si usted nos respondiera con honestidad las preguntas que a continuación le formulamos.

**Objetivo:** comprobar los intereses y las preferencias de los adolescentes por las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, que se ofertan en su circunscripción.

Sexo \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

### Preguntas:

1. ¿Considera que la propuesta del programa recreativo que se desarrolla en su circunscripción contribuye a la ocupación del tiempo libre?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ No se \_\_\_\_\_.

2. ¿Cree usted que esta propuesta del programa recreativo se realiza en horarios y momentos apropiados?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A Veces \_\_\_\_\_.

3. ¿Considera usted que debe sistematizarse las actividades recreativas que se realizan en su circunscripción?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ No se \_\_\_\_\_.

4. ¿Considera usted que la oferta recreativa que existe en su circunscripción le permite una ocupación adecuada del tiempo libre?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A Veces \_\_\_\_\_.

5. De las actividades recreativas que le ofertan en su circunscripción.

Diga 3 actividades de su preferencia, dándole un orden de prioridad.

1ra \_\_\_\_\_

2da \_\_\_\_\_

3ra \_\_\_\_\_

## ANEXO 7

### **Guía para la realización de la observación.**

**Objetivo:** evaluar el proceso para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 11 -12 años de edad.

**Contenido:** observación de actividades luego de poner en práctica la propuesta del programa recreativo en nuestra investigación.

- 1.- Cantidad de adolescentes que participan.
- 2.- Horarios para el inicio de las actividades.
- 3.- Momentos para realizar la oferta.
- 4.- Opcionabilidad de la oferta.

## ANEXO 8

### Encuesta final

Estimado participante le estaremos muy agradecidos si usted nos respondiera con honestidad las preguntas que a continuación le formulamos.

**Objetivo:** constatar los intereses y las preferencias de los investigados a partir de la puesta en práctica de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre en su circunscripción.

Sexo \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

### Preguntas:

1. ¿Si usted tuviera que evaluar la nueva oferta recreativa para el empleo del tiempo libre que se desarrolló en su circunscripción, que evaluación le otorgaría?

Bien \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

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

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

3. ¿Cree usted que la práctica sistemática de la propuesta de esta alternativa recreativa ha contribuido a la participación masiva de los adolescentes de su circunscripción?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

4. ¿la nueva oferta recreativa que ya practicas, responde a tus intereses y preferencias?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

5. De las actividades recreativas que te ofertaron con esta alternativa.

Diga 3 actividades de su preferencia, dándole un orden de prioridad

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ANEXO 9

### Guía para el taller de ideas

Aspectos a tener en cuenta por los especialistas para realizar la evaluación de la propuesta recreativa.

Estimados Compañeros.

Usted ha sido seleccionado por su calificación científica técnica, sus años de experiencia y los resultados alcanzados en su labor profesional para responder un grupo de preguntas que a continuación aparecen, por lo que el autor le solicita que ofrezca sus ideas y criterios sobre las deficiencias e insuficiencias que presenta la alternativa recreativa en su concepción teórica y que pudiera presentar la misma al ser aplicada en la práctica.

**Objetivo:** conocer el estado de opinión que tienen los directivos del Consejo Popular, del Combinado Deportivo Alcides Pino Bermúdez y metodólogos de recreación del municipio Holguín, acerca de la propuesta de una alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años de edad del asentamiento “Camarones” de la circunscripción # 15.

### Temas valorativos

1-Valore si la concepción estructural y metodológica de la alternativa recreativa que favorece el logro del objetivo por el cual se elaboró.

2-Valore el nivel de satisfacción práctica de la alternativa recreativa, como solución al problema y posibilidades reales de su puesta en práctica.

3-Valore la contribución que realiza la alternativa recreativa, a la formación de las cualidades volitivas de la personalidad de los adolescentes en las esferas: intelectual, afectiva, volitiva y moral.

4-Valore la contribución que realiza la alternativa recreativa al conocimiento de los adolescentes, de los procesos y fenómenos de la práctica social en las esferas: social, económica y ambiental.

5-¿Qué otras actividades se pueden incluir en la Alternativa?

