

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

Facultad Holguín

Alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación

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

Autor: Lic. Yordanis Columbié Aranda.

Tutor: MSc .Alberto Celso Hernández Silva.

Consultante: MSc. Luís Alexánder Zaldívar Castellanos.

Holguín. 2011

Pensamiento:

“ Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer de cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo al nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida ”.

José Martí.

DEDICATORIA

- A mis padres y hermanos por su amor y comprensión,
- Los adolescentes que son la razón de ser de nuestro trabajo.
- Fidel ejemplo y guía de La Revolución.

AGRADECIMIENTOS

- A La Revolución cubana por haberme dado la oportunidad de cumplir misión internacionalista en la hermana República de Venezuela.
- Mi tutor y consultante por el estímulo, y apoyo que me brindaron en todo momento.
- A mi familia por su dedicación y comprensión.
- Los adolescentes que hicieron posible este trabajo.
- A mi compañero que fue fuente de inspiración para la realización de este trabajo.

A todos MUCHAS GRACIAS.

RESUMEN

Resulta acertada la práctica de actividades recreativas como elemento esencial en la vida social de las comunidades, orientadas al desarrollo humano y a satisfacer necesidades de los diferentes grupos etáreos, dentro de ellos los adolescentes. Se pudo confirmar que no se ponen en práctica actividades que estén acorde con los intereses de los pobladores de este sector, motivado por la problemática y limitaciones que aparecen en el empleo del tiempo libre identificando como problema ¿Cómo favorecer la incorporación en las actividades recreativas y deportivas a los adolescentes de 12 a 14 años en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena? Declarando como objetivo: Diseñar actividades recreativas como alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena. Se realiza una investigación con el empleo de métodos teóricos, como análisis y síntesis, histórico lógico y empíricos como la observación y entrevistas. Se elabora un plan de actividades con etapas que incluyen sus objetivos y actividades recreativas variadas. Los principales resultados alcanzados con su aplicación en la comunidad referida se relacionan con: el nivel de aceptación por los adolescentes, mejoran en estos los indicadores del tiempo libre, evidenciado en la disminución del consumo de sustancias tóxicas (drogas), conocimientos de la sexualidad y un incremento considerable en los hábitos de estudios.

Índice	Pág.
INTRODUCCION	1
Capitulo I. Fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de actividades recreativas.	10
1.1 Fundamentos que sustentan la Recreación como fenómeno social.	10
1.2 Actividad recreativa y recreación comunitaria, conceptualización.	13
1.3 Características anátomo - fisiológicos y psicológicas de los adolescentes.	17
1.4. Alternativa como resultado científico de la investigación.	23
Capitulo II. Alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las Tejerías del municipio Santo Michelena.	26
2.1. Población y muestra.	26
2.2. Actividades recreativas como alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.	27
2.2.1. Etapas, fases y acciones de las actividades recreativas como alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.	29
2.3. Análisis e interpretación de los resultados.	48
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	56
Bibliografía	57
Anexos	

INTRODUCCION

Con relación al tiempo libre Touraine (1973) plantea que nace como tiempo "liberado" del trabajo, donde se realiza una liberación de la cultura "jerarquizada" para poder seguir fundamentándose el concepto como tiempo libre. Munne´ (1980) señala que el tiempo libre, es calificado como las horas de no trabajo, y libertad en el tiempo, en tanto libre disposición de ese tiempo considerando la libertad ideológica y psicológica.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica, sociológica y biosicosocial, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Una cultura de tiempo libre que se oponga al nivel de consumismo en forma propioselectiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de creatividad popular, una cultura socialista del tiempo libre basada en el antítesis del consumismo, en la creación y la participación de los adolescentes en esta hermana república de Venezuela. La formación de cultura del tiempo libre es la creación de 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 al mundo que la rodea y la sociedad de la forma más amplia posible y que encuentre vías de realización y de expresión en la sociedad.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edades. En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu. El tiempo libre estará presente cuando el ser humano disfruta de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea -ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital-, y en consecuencia incluso hasta la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se impone voluntariamente, como una obligación interior.

Alcanzado este punto, el hombre multiplica su eficiencia y eficacia, incrementa su creatividad y puede asumir con una verdadera actitud creativa todo lo que hace. Cualquier acción puede ser al mismo tiempo agobiante para unos y agradable para otros, según la actitud con que la asuma.

Lo recreativo aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, lo que quiere decir: con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego, obtienen placer en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado, y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de recreación, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto recreativo, de reproducción de las

capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de su experiencia vivencial.

La recreación física tiene como soporte temporal del tiempo libre considerado como tal aquel momento en que los adolescentes disponen de sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

Las actividades recreativas constituyen acciones de sociabilización que tienden a crear vínculos entre los adolescentes con el entorno, contribuyendo también a mejorar el disfrute y conocimiento de las actividades recreativas y en consecuencia, aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

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 y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible. Entre algunas de las características de actividades recreativas se identifican las siguientes:

- 1- 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 está configurando.
- 2- Es una constante promoción a todos, anulando la selección, todo el mundo puede participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitantes, deben responder a las motivaciones individuales.
- 3- La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad que por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida.
- 4- Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

5- La concesión de personas que juegan, es más importante de personas que se muevan, 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.

6- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva.

7- Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

El estudio referido al tema de la Recreación y el Deporte, pertenece, por los elementos teórico-prácticos que se van a evidenciar en el trabajo, a la línea de investigación: Estudios de los cambios en el comportamiento social de la comunidad bajo la influencia de alternativa de actividades recreativas.

Al llegar al Sector Casco Central, en el pueblo Las Tejerías, nos percatamos que los habitantes de la localidad en su mayoría permanecían dentro de sus casas, obligados por la situación actual que existe:

-Violencia en sus diferentes modalidades, (Tanto en niños, adolescentes, jóvenes y adultos).

-Debido a ello, sólo pequeños grupos se encontraban en las calles haciendo una u otra actividad deportiva o recreativa.

- Gran ingestión de bebidas alcohólicas y poseían armas de fuego.

-Muchos adolescentes se observaban drogados.

-Bajo nivel escolar y cultural.

La autora de esta investigación encontró que no existen opciones para el empleo del tiempo libre y el comportamiento de los adolescentes es una problemática social donde el bajo nivel cultural, indisciplinas sociales, el alcoholismo, el tabaquismo, las drogas, los problemas de convivencia familiar, el exceso de personas por metros cuadrados en la vivienda y un número significativo de adolescentes, evidencian la necesidad de buscar alternativas para favorecer su atención.

Por lo que es necesario continuar la búsqueda de alternativas para la ocupación del tiempo libre, con independencia del sector donde viven. En muchos casos por la ubicación geográfica, de muchas comunidades, étnicas, con diversidad de edades y sexos así como las problemáticas sociales que enfrentan no se logra el objetivo propuesto.

En el área donde se realiza la investigación no cuenta con una alternativa para el trabajo con los adolescentes por lo que en este trabajo se hace referencia a diferentes alternativas.

Por lo anteriormente expuesto, se dificulta encontrar y coincidir con los gustos, necesidades y preferencias de este grupo poblacional. Como realizar las actividades, con quien realizarlas, donde realizarlas, qué día y a qué hora, llevándose a cabo la confección de una serie de encuestas y entrevistas que servirían para recopilar la información y caracterizar estas necesidades.

Se confirmó que no se ponen en práctica actividades recreativas que estén acorde con los intereses de los pobladores de este sector, motivado por la problemática y limitaciones que aparecen en el empleo del tiempo libre de esta población a las que se han hecho referencia anteriormente.

Las limitaciones analizadas así como las que se le atribuyen a la recreación comunitaria en la sociedad, en función de lograr un uso racional del tiempo libre que contribuya a crear hábitos patrones de conducta tales como la sociabilidad, la disciplina, el compañerismo, y el amor por la vida, al mismo tiempo y no menos importante, alejarlos de prácticas no acordes a lo que aspira una sociedad justa y consecuente con todos los grupos poblacionales de cualquier estado o país, constituyen los elementos fundamentales que permiten fundamentar la necesidad de desarrollar la presente investigación para la cual se declara como **problema científico**: ¿Cómo favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el sector Casco Central ,Parroquia Las Tejerías del municipio Santos Michelena ?

Por lo tanto se determina como **objeto** de estudio:

Las actividades recreativas en la comunidad

En correspondencia con el objeto se declara como **campo** de acción:

Favorecer la incorporación de adolescentes de 12 a 14 años a las actividades recreativas

Por lo que se deriva como **objetivo** científico:

Diseñar actividades recreativas como una alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

Para darle cumplimiento al objetivo trazado se plantean las siguientes **preguntas** científicas:

1-¿Cuáles son los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación?

2-¿Cual es el estado actual que presenta la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena?

3-¿Qué elementos deben integrar la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena?

4-¿Qué pertinencia posee la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena?

Para darle cumplimiento a las preguntas científicas se confeccionan las siguientes **tareas** científicas:

1-Determinar los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

2-Diagnosticar el estado actual que presenta la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

3-Determinar los elementos que deben integrar la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

4-Constatar la pertinencia de la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

METODOS Y PROCEDIMIENTOS.

Métodos Teóricos:

Analítico - sintético: para analizar y sintetizar la información de la literatura científica consultada, acerca de la recreación en el contexto comunitario, profundizar ,determinar sus particularidades , descubrir las relaciones y características generales , resumir los principales criterios y opiniones .

Histórico - lógico: para valorar el desenvolvimiento histórico de la recreación, su aplicación en el trabajo comunitario y cómo se implementa para favorecer el tiempo libre y sus particularidades.

Sistémico – estructural - funcional: Identificar los elementos componentes de la alternativa propuesta que permita relacionar cada una de las etapas, fases y acciones, para lograr una organización y coherencia del proceso en correspondencia con los objetivos definidos, así como los métodos y técnicas que conducen al cumplimiento de los objetivos.

Inductivo - deductivo: posibilitó interpretar los datos empíricos, establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y analizar la información que arroja el diagnóstico.

Análisis y críticas de fuentes: Con la utilización de este procedimiento se revisaron, analizaron e interpretaron diferentes bibliografías, resoluciones, trabajos de diplomas que se han realizado por parte de los estudiantes de la facultad y algunas tesis de maestría vinculadas con la problemática, en especial documentos rectores que rigen el funcionamiento de la recreación física en el sector.

Empíricos.

Método observación: para diagnosticar la problemática existente en la ocupación del tiempo libre, también nos permitirá conocer la participación de los habitantes del Sector Casco Central en las actividades recreativas

Encuesta: para conocer las particularidades de la oferta recreativa así como la ocupación del tiempo y las principales preferencias de los adolescentes, además conocer el grado de aceptación de las mismas.

Entrevistas: Para conocer de los padres, maestros y del entorno donde residen los adolescentes sus opiniones respecto a la transformación de los modos de actuación de los adolescentes una vez desarrollada la alternativa propuesta.

Técnicas de búsqueda de consenso

Grupo nominal: Se empleará para someter al consenso de especialista la alternativa que se propone.

Técnicas estadísticas:

Calculo porcentual: como técnica estadística y: o procesamiento de información, con el objetivo de procesar los datos recopilados para poder hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionada.

Aportes fundamentales:

Se aporta:

-Un plan de actividades recreativas como alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

Actualidad:

Estudios realizados en el estado de Aragua demostraron que a pesar de los esfuerzos realizados por el gobierno de Venezuela existe una cantidad de adolescentes que no se incorporan a las actividades recreativas sanas por lo que se ha comprobado que persiste la adicción a diferentes drogas , a la dirección y a no asistir a los centros de estudios .

Justificación

Es importante destacar que al no haberse desarrollado anteriormente un sistema de actividades recreativas-deportivas en la comunidad estudiada, donde se presentan dificultades con la incorporación de niños, jóvenes y adultos para el empleo adecuado de su tiempo libre, para la cual se buscarán variantes y alternativas como un programa de actividades con el empleo de medios e implementos deportivos para desarrollar diversas actividades y satisfacer la demanda de los habitantes investigados.

Capítulo I. Fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de actividades recreativas.

En este capítulo se establecen los principales fundamentos teóricos - metodológicos que definen la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejeras del municipio Santo Michelena. Se hace referencia a las características anatómo – fisiológicas y psicológicas, su relación e importancia en la incorporación a las actividades recreativas, además se abordan criterios de diferentes autores sobre la recreación comunitaria.

1.1. Fundamentos que sustentan la Recreación como fenómeno social.

Los orígenes de la recreación nacen 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 para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Pastor (1979: 80) al realizar su definición sobre la recreación como “Todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de favorecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit sugeridas en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos ocio y recreación destacando la importancia de la actitud del sujeto relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define esta “como aquella

condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de algunas de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.

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

Otra definición bastante conocida es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Otra de las definiciones que mantiene su plena vigencia fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Por otra parte el autor Cubano Aldo Pérez Sánchez. (2003) aporta su concepto donde plantea que: "Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que

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

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas, libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

En la Recreación como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

1.2. Actividad recreativa y recreación comunitaria, conceptualización.

Camerino y Castañer (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 y su empatía se puede generar con la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico, no especializado ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Las actividades recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

Las actividades recreativas tienen que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba, llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones en pleno disfrute y la complacencia de las expectativas de vida.

Para que las actividades recreativas cumplan su objetivo se debe tener en cuenta:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y prefieren los participantes de acuerdo a criterios individuales por la forma de realización, lugar de realización, cómo realizarlas y con quiénes realizarlas así como las dimensiones del tiempo libre, etc.

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

Necesidades: La persona necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos que se logran, en este caso mediante la actividad física de tiempo libre. Estos deben ser dosificados en función de la edad para que proporcionen efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc. El hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

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

Demanda: Surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades, en centro de trabajo, circunscripción, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión de las

autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Está de acuerdo con el resultado del diagnóstico a una población para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Para cumplimentar además el objetivo de las actividades recreativas, lograr educar en el empleo del tiempo libre a los sujetos y que estos colaboren voluntariamente en el desarrollo y el resultado de la misma, se hace necesario regirse por los siguientes principios:

Principios de las Actividades Recreativas.

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

Las actividades recreativas se pueden clasificar por su orientación en motriz, social y cultural. Dentro de las actividades motrices se encuentran los juegos, danzas, paseos y deportes; estas tienen como característica común su posible realización al aire libre. Las actividades sociales por su parte están compuestas por el teatro, la música, la lectura, la fotografía, la pintura, la escultura, los espectáculos y las actividades sociales, se relacionan con las charlas, los coloquios, encuentros, las canciones, las fiestas y los bailes.

En la práctica de las actividades recreativas el hombre tiene la posibilidad de disfrutarlas de manera ecológica, deportiva, lúdica, manual y artesanal. Estas se realizan en colectivo o individual y le reportan esparcimiento y un higiénico

estilo de vida, crea además las condiciones para una personalidad de tipo activa y con buenas relaciones sociales.

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

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

En la comunidad converge un grupo de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades e intereses comunes, y se desenvuelve en una determinada área geográfica, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas. Estos elementos generan, en su integración, un sentido de pertenencia indispensable para el ser humano. La caracterización de la comunidad es necesaria en este trabajo para lograr el reconocimiento de la realidad, costumbres, recursos e historia de la misma, conocimiento de la dinámica familiar y del propio centro docente, diagnóstico de esa realidad, problemas y expectativas. Por tanto, es imprescindible identificar las potencialidades para su auto transformación y determinar las posibilidades de colaboración y acción conjunta.

Es por ello que se hace necesario señalar las características de la actividad recreativa comunitaria:

- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

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

1.3. Características anatómo - fisiológicos y psicológicas de los adolescentes

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

La adolescencia constituye el periodo comprendido desde los 12 hasta los 16 años, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, pues no depende de la edad del sujeto, sino de su desarrollo personal y social. Es por ello que muchos autores no establecen diferencias entre la adolescencia y la juventud.

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

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

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

Como consecuencia de estas transformaciones pueden aparecer otros aspectos tales como:

- **Alteraciones neurovegetativas:** como palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, presión arterial alta, Esto está dado por las diferencias en el sistema cardiovascular, o sea se produce un crecimiento rápido del corazón con relación a los vasos sanguíneos.
- **Deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso:** El agotamiento intelectual, descenso en la productividad del trabajo, distracción, tensión nerviosa, irritabilidad, fuertes vivencias

emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño, susceptibilidad a contraer enfermedades.

- **Intensificación de la actividad de la hipófisis:** Como glándulas de secreción interna cuyas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras importantes glándulas (sexuales, tiroides, suprarrenales, el timo).
- **La maduración sexual:** La maduración de las gónadas, activadas por la hormona gonadotropina de las glándulas sexuales. Formando caracteres sexuales primarios y secundarios, que constituyen la señal de madurez corporal.

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

En las hembras se desarrollan las mamas, surge el vello púbico y axila, las caderas se redondean y el cinturón pelviano se ensancha. Se produce la menarquía o primera menstruación.

Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de madurez, por lo que aparece el interés por la apariencia física y la posibilidad de ser atractivo, especialmente para el sexo opuesto. El interés por la sexualidad es notable y debe ser satisfecha a partir de orientaciones que le permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que se plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. Estas no son las únicas necesidades de los adolescentes, pero sí las más significativas para el desarrollo de su personalidad. Además del estudio, el adolescente juega un papel formativo esencial en las actividades políticas, deportivas, culturales, recreativas y de trabajo, a través de las cuales surgen nuevas motivaciones, se desarrollan actitudes y rasgos del carácter como la laboriosidad, el colectivismo, la perseverancia.

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

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

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

El adolescente está en la búsqueda de ocupar un lugar en lo social, por medio del estudio o del trabajo, ámbitos donde se fundamenta el ejercicio de la responsabilidad. El adolescente varía en cada comunidad, en cada momento histórico y en cada sujeto. Los jóvenes son promesa de futuro y a la vez amenaza que pone en riesgo los valores ya consolidados de los adultos; pueden decantar para un lado o para otros, de allí su peligrosidad.

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

- ❖ Reuniones sociales.
- ❖ Participación en labores comunitarias

- ❖ Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- ❖ Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

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

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

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

La adolescencia es una etapa de rápidos y profundos cambios en su desarrollo, vive el presente, no le preocupa mucho el futuro, no se manifiestan motivaciones profesionales, aunque aparecen nuevos intereses pero son inestables. De aquí la importancia de dirigir conscientemente la educación que

se ejerce sobre el adolescente por parte de la familia, la escuela y la sociedad en general para encontrar el sentido de la vida y que haga suyo los valores y las aspiraciones sociales y morales, a través de su asimilación activa y personal sobre la concepción del mundo.

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

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

1.4. Alternativa como resultado científico de la investigación

La alternativa en estos momentos es considerada como un recurso para la transformación de la práctica educativa y, por tanto, genera un nivel de teorización que permite la vinculación entre la teoría y la práctica.

En el diccionario Grijalbo, se define como alternativa, “que sucede o se hace de forma alterna, acción y efecto de alternar, opción, disyuntiva”

En la literatura científica en estos momentos se considera como un resultado científico pues se logra la transformación de la realidad, la aplicación de los principios de la concepción del mundo, al proceso de conocimiento y a la práctica.

Existen diferentes concepciones referentes a las Alternativas, Educativas, metodológicas, recreativas y otras, de acuerdo a los problemas que aborda y los enfoques de los problemas a las que están dirigidas, entre las definiciones más representativas se ofrecen:

Alternativa: opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido a (educandos),

partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. Sierra, (2002)

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

Alternativa: constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. González, (2005)

Obsérvese que aunque estas autoras abordan indistintamente las definiciones, las mismas se diseñan para alcanzar resultados educativos superiores.

Castellanos, (2005) aborda algunos elementos a tener en cuenta para el trabajo con alternativas:

- El uso de alternativas exige flexibilidad en la selección de sus componentes, ello demanda la familiarización previamente con una diversidad de tareas, situaciones, exigencias y soluciones.
- Ninguna alternativa es, en sí misma, más eficiente que otra. La eficiencia de la misma descansa en una adecuada conjugación entre:
 - a) Las características del o de la estudiante (por ejemplo, sus conocimientos y experiencia previa, sus estilos de aprendizaje y motivaciones, sus expectativas como aprendiz y su disposición a aprender).
 - b) La naturaleza de los contenidos a aprender.
 - c) Las particularidades y demandas de la tarea en cuestión.
 - d) Las características de la situación de aprendizaje y enseñanza.

Alonso Betancourt (2007), define la alternativa metodológica como una vía, una variante que puede adoptar el profesor de asignaturas técnicas y básicas

profesionales para la dirección del proceso de aprendizaje a partir de los fundamentos teóricos y metodológicos que se establecen en el modelo metodológico de la escuela técnica profesional (ETP) como condición indispensable para lograr la formación de un obrero competente bajo las condiciones específicas de la integración escuela politécnica-entidad laboral.

De acuerdo con los rasgos que tipifican la alternativa metodológica planteados por Alonso Betancourt L. A., (2007) el profesor determina que la alternativa se aplica según las necesidades de los sujetos objeto de aprendizaje.

Teniendo en consideración las definiciones anteriores, el autor plantea que la alternativa recreativa es una variante, una modalidad, una nueva opción de actividades deportivas.

Enríquez Caro (2009) establece que una alternativa está compuesta por etapas, fases, acciones, por tal juicio en esta investigación se comparte este criterio.

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre.

La elaboración de la alternativa respetará los gustos y preferencias de los adolescentes objeto de estudio, para lograr mayor incorporación, satisfacción y disfrute de los participantes teniendo en cuenta las características del entorno y el medio donde se desarrollan.

Las actividades recreativas como alternativa se sustenta para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación

Conclusiones del capítulo I.

Se determinaron los principales fundamentos teóricos - metodológicos que definen la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena, apreciándose que En la diversidad de autores dedicados al estudio de la recreación comunitaria como fenómeno social se aprecia unidad de criterios con respecto a que la recreación es una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de

contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, evidenciándose el papel formativo que juegan las actividades deportivas y recreativas, a través de las cuales surgen nuevas motivaciones, se desarrollan actitudes y rasgos del carácter y actúa de forma preventiva ante las conductas delictivas predominantes en la comunidad estudiada. Además se observa la relación e importancia de las características anatomo – fisiológicas y psicológicas en la incorporación a las actividades recreativas, además se abordaron criterios de diferentes autores sobre la recreación comunitaria.

Capítulo II. Alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco Central, Parroquia las Tejerías del Municipio Santo Michelena.

Tipo de estudio. Estudio longitudinal de evolución de grupo (cohorte).

En este tipo de diseño se examinan cambios a través del tiempo en sub-poblaciones o grupos específicos de ellos, la atención aquí se da en los grupos de sujetos que están vinculados de alguna manera, por ejemplo edad, sexo, año que cursan, graduación o inicios de determinados estudios, las indagaciones pertinentes en ellos a través de encuestas, etc.. En este tipo de diseño como el de tendencia, en cada momento se va hacer un " corte " y se selecciona una muestra de la población o sub.-población donde los sujetos pueden o no ser los mismos, aquí el análisis se hace de forma colectiva y no individual.

2.1. Población y muestra

La comunidad Casco Central esta ubicada en el municipio Santos Michelena en el extremo este del estado Aragua, esta identificada como una comunidad socialmente compleja, cuenta con 3382 habitantes, integrados en 249 familias, con una cantidad de 1081 del sexo masculino y 2301 del sexo femenino 202 individuos con problemas sociales, 59 reclusos y 99 en libertad condicional, las organizaciones que hay son: consejo comunal, PSUV, existen también diferentes organizaciones de la oposición, este municipio esta identificado como zona roja por el alto índice de corrupción, secuestros, asesinatos y atracos, los problemas sociales, se reflejan en el alto grado de consumo de sustancias tóxicas (drogas), deserción escolar, desocupación laboral, embarazo precoz, intentos suicidas, malos hábitos alimentarios, poco interés de participar en actividades recreativas, entre otros hábitos de vida no saludables que evidencien la presencia de indicadores.

De una población compuesta por 25 adolescentes entre 12 a 14 años de edad del Sector Casco Central del pueblo las Tejerías, se seleccionó una muestra de forma intencional que coincide con el 100 % de la población, de ellos 8 son del sexo femenino y 17 del sexo masculino.

La tesis está conformada por introducción y II capítulos, conclusiones recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos .En el capítulo I se abordan los sustentos teóricos necesarios para fundamentar el problema, y el diagnóstico inicial en los adolescentes .En el capítulo II se ofrece la alternativa recreativa propuesta y validada en el contexto comunitario.

2.2. Alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Como se exponía en el capítulo anterior, en esta investigación se comparte el criterio expuesto por Enríquez Caro (2009) donde establece que una alternativa está compuesta por etapas, fases, acciones,

Nuestra aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre. La elaboración de la alternativa respetará los gustos y preferencias de los adolescentes objeto de estudio, para lograr mayor incorporación, satisfacción y disfrute de los participantes teniendo en cuenta las características del entorno y el medio donde se desarrollan.

Las actividades recreativas como alternativas se sustentan para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación

Las actividades recreativas como alternativa que se propone requiere la necesidad de solucionar el problema planteado en la investigación y se estructura teniendo en cuenta los criterios analizados en la bibliografía consultada. Está diseñada para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en la comunidad, a través de la labor del promotor deportivo.

Se proponen las siguientes **premisas** para la aplicación de la alternativa de actividades recreativa:

-Según las insuficiencias detectadas en la comunidad donde se realizó la investigación y luego de saber acerca de los gustos y preferencias de los

adolescentes de 12 a 14 años con el objetivo de lograr una mayor pertinencia de la alternativa recreativa.

-Dar cumplimiento a las etapas del proceso indicado en el transcurso de las actividades recreativas como alternativa.

-Dar cumplimiento con las recomendaciones indicadas en su aplicación.

- confeccionar materiales.

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

Sistémica: El conjunto de elementos componentes de la alternativa propuesta permite relacionar cada una de las etapas, fases y acciones, estas relaciones determinan una organización y le aportan coherencia al proceso. El conjunto de pasos, tanto individuales como colectivos, que promueven la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años en correspondencia con los objetivos definidos, así como los métodos y técnicas que conducen al cumplimiento de los objetivos.

Interdisciplinaria: como respuesta a las exigencias de la alternativa donde se establecen los nexos correspondientes con el resto de las especialidades ofreciendo un enfoque más integral, donde se tienen en cuenta las características anatómo-fisiológicas como psicológicas de la muestra, los principios de la recreación comunitaria como fenómeno social entre otras. Se considera el criterio de los diferentes especialistas consultados para valorar la factibilidad de la propuesta.

Flexible: Está abierta a cambios que puedan ocurrir durante su implementación, 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. De ahí su adaptabilidad, además se apoya en el estado de satisfacción de los beneficiarios de la alternativa y de los criterios de los especialistas consultados

Transformadora: Se apoya por los propósitos de aprendizaje y en los cambios que genera la práctica de actividades recreativas en la comunidad a través de su satisfacción inmediata, transforma al hombre aumentando su valor como ser

humano y como miembro de la comunidad, siempre que se le oferten actividades creadoras y sanas.

Desarrolladora: por la **incorporación** de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación, enfatizando en la felicidad, satisfacción y desarrollo de la personalidad que generan estas actividades.

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.

La alternativa presenta las siguientes características:

- Diagnosticar intereses y preferencias de los adolescentes de 12 a 14 en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.
- Esta encaminada a lograr la incorporación masiva de los adolescentes de 12 a 14 en las actividades recreativas que se les.
- Aprovechamiento del entorno geográfico donde se encuentra enclavada este sector.
- Rescate de juegos y actividades recreativas que por tradición se utilizaron en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.
- Empleo positivo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

2.2.1. Etapas, fases y acciones de actividades recreativas como alternativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, Parroquia las Tejerías del Municipio Santo Michelena.

La actividades recreativa como alternativa que se muestra a continuación, incluye cuatro etapas cada una conformada por fases y acciones, que le permiten al promotor una orientación hacia la búsqueda de las diferentes regularidades que se presentan en la incorporación a la práctica sistemática

de la recreación. Con el objetivo de solucionar la problemática a través de la negociación al seleccionar actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en esas edades y teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico en relación con sus esferas de actuación y en correspondencia con el campo de acción de esta investigación se propone la siguiente alternativa recreativa.

Etapa 1: DIAGNÓSTICO.

Permite conocer el estado del problema que se investiga, poder trabajar en función de eliminar las dificultades que se detectan. Además de conocer la infraestructura con que cuenta la comunidad.

En el diagnóstico de los adolescentes se debe tener en cuenta intereses y necesidades recreativas, problema o situación concreta del objeto de estudio a investigar, magnitud estructura y contenido del tiempo libre, infraestructura recreativa con que se cuenta, características del medio físico geográfico y oferta recreativa. Teniendo en cuenta los elementos planteados la etapa culmina con la determinación de las necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años

Objetivo de la etapa:

Diagnosticar el estado actual que presenta la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejeras del municipio Santo Michelena.

Fase 1.1: Consulta de los documentos rectores, especialistas y actores sociales.

Los documentos rectores ofrecen la primera orientación hacia el trabajo de los promotores deportivos con relación a la labor que se realiza con el rango de edades de 12 a 14 años, las esferas y modos de actuación donde se desempeñan.

Objetivos de la fase 1.1:

- Identificar las regularidades en los documentos rectores.

Determinar los criterios del coordinador del municipio, representante del consejo comunal y promotores, en relación a la incorporación de los

adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación

Acciones de la fase 1.1:

1. Análisis de los documentos rectores.
2. Consulta al coordinador del municipio, representante del consejo comunal y promotores acerca de las posibles vías para la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Fase1.2: Diagnóstico de entrada

El diagnóstico de entrada nos permite identificar los problemas y limitaciones existentes con la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación, teniendo en cuenta todos los elementos concebidos, citados en la etapa de diagnóstico según **Aldo Pérez**. Como todo proceso, este también es necesario realizarlo por etapas, las cuales tienen un marcado fin metodológico, para posibilitar el más objetivo desarrollo del proceso:

1-Etapa de diagnóstico:

Resulta de base primordial la importancia de poder efectuar sobre una sólida base real y objetiva, las actividades recreativas que se investigo:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

Nivel de desarrollo socio-económico, características socio-demográficos (edad, sexo, nivel educacional, etc.) nivel de integración social y características grupales entre los principales aspectos.

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

Por sectores, edades o cualquier otra variable que se entienda importante.

c) Intereses o necesidades:

Las actividades que más le interesen según sus motivaciones, el porque de esta situación, las causas que impiden la satisfacción.

d) Infraestructura recreativa:

Cantidad de instalaciones, estado de conservación y explotación, personal técnico ,medios materiales con lo que se cuenta para la ejecución de las actividades .

e) Oferta recreativa:

Incluye actividades del consumo recreativo que se realiza en el tiempo libre cuya planificación , dirección , desarrollo , divulgación , evaluación y control son necesarias .

Estas pueden valorarse:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con el interés del individuo, estrato o grupo social.
- Por el grado de participación en ella.
- Por su nivel de conocimiento que sobre ella tengan los adolescentes.

Las actividades recreativas deben estudiarse igualmente en los aspectos en que presenta a los adolescentes.

Oferta difusa o no programada:

Son las actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos o costumbres de forma individual .

Oferta planificada o programada:

Son las actividades en los cuales la organización, aseguramiento, o ejecución es realizada por organizaciones especializadas.

2-Oferta recreativa a realizar:

La etapa de diagnóstico, la cual ofrece a través de las investigaciones y estudios realizados ofrece una objetiva información sobre las características principales y específicas , es necesario los resultados informativos obtenidos con los objetos y propósitos de la recreación , considerando que las actividades recreativas es una condición del tiempo libre .

La actividad recreativa debe corresponderse con el desarrollo socio-económico planificado , por tanto para estructura la futuras actividades recreativas estas deben corresponderse en el aspecto general con los objetivos sociales de la recreación y en los específicos con los datos obtenidos en la etapa de diagnostico .

Para evaluar el desempeño de los adolescentes en la incorporación a la práctica sistemática de actividades recreativas es necesario aplicar instrumentos como la observación del participante, la encuesta inicial para conocer los gustos y preferencias de los adolescentes en esas edades y entrevista al coordinador del municipio, representante del consejo comunal y promotores acerca de las posibles vías para la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Al aplicar los diferentes instrumentos en esta etapa, se sugiere la utilización de promotores que propicien un clima favorable de intercambio con los adolescentes, a través del uso de variantes asequibles sin forzar el proceso de comunicación, donde se logre el intercambio espontáneo para favorecer la obtención de resultados que se ajusten a la realidad.

Objetivo de la fase 1.2:

1. Determinar los problemas y limitaciones existentes con la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.
2. Identificar los gustos y preferencias deportivas de los adolescentes de 12 a 14 años

Acciones de la fase 1.2:

1. Observación participante en diferentes actividades planificadas en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.
2. Encuesta para Identificar los gustos y preferencias deportivos de los adolescentes de 12 a 14 años

Fase 1.3: Determinación de las necesidades de ocupación del tiempo libre

Después de aplicar el diagnóstico inicial es preciso determinar las necesidades de ocupación del tiempo libre para su transformación y perfeccionamiento con el objetivo de alcanzar resultados superiores.

Objetivo de la fase 1.3:

Determinar las necesidades de ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 14 años en las diferentes actividades de la parroquia.

Acciones de la fase 1.3:

1. Análisis de los resultados de las diferentes técnicas aplicadas al coordinador del municipio, representante del consejo comunal y promotores
2. Resumen de la información obtenida necesaria para la próxima etapa.

Etapa 2: PLANIFICACIÓN

En esta etapa es preciso tener en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial con vistas a seleccionar las actividades recreativas dirigidas a favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación. Para la planificación de las actividades recreativas se tendrán en cuenta los intereses y necesidades de la muestra, sus características y los materiales con que contamos para su ejecución. Además hay que considerar los aseguramientos necesarios y realizar las coordinaciones correspondientes con los promotores deportivos, coordinador del municipio y representante del consejo comunal.

Objetivo: Planificar actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación teniendo presente los resultados conseguidos en el diagnóstico inicial.

Fase 2.1 Selección de actividades recreativas

Para seleccionar estas actividades recreativas es necesario que se conozcan los medios y recursos necesarios para el desarrollo de las mismas.

Objetivo de la fase 2.1:

Seleccionar las actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Acciones de la fase 2.1

1. Seleccionar las actividades recreativas según los gustos y preferencias, para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.
2. Determinar los medios y recursos necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.

ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE INTEGRAN LA ALTERNATIVA:

Actividades físicas- recreativas:

Objetivo: Formar patrones positivos en el tiempo libre de los adolescentes a través de la práctica sistemática de diferentes disciplinas pre- deportivo - recreativo con más tradición en la comunidad:

.1-Béisbol y 2-Sotboll.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la voluntad, el colectivismo, la perseverancia.

Materiales: Bases, pelotas de gomas o relleno, silbatos, guantes y bate.

Organización: Dispersos en el terreno y juegan dos equipos.

Desarrolló: Se utilizará el terreno que disponga de posibilidades para la ubicación de bases, se selecciona uno de los equipos para que realice el servicio en el campo, todos los jugadores pasarán por la función del pitcher y quecher, gana el equipo que realice la mayor cantidad de anotaciones en 8 innings.

Reglas:

1-El que batea realiza el corrido de las bases.

2-Los lanzamientos serán por debajo del brazo y suave.

Variante: Se puede realizar por tiempo, ampliando y disminuyendo la cantidad de bases y la velocidad de lanzamiento.

3-Fútbol:

Objetivo: Lograr la perseverancia y la motivación en el juego.

Materiales: Cronómetro, silbato, pelota, mini porterías.

Organización: Dispersos en el terreno y en equipo.

Desarrollo: Se selecciona un área con espacio libre, terreno deportivo o parque, coloca dos mini porterías a una distancia promedio, se conformarán dos equipos y ganará el que logre la mayor cantidad de goles en la portería.

Reglas:

1-No podrán realizar contacto de las manos con el balón.

2-Un mismo jugador no podrá mantener el balón por más de 30 segundos.

4-Baloncesto:

Objetivo: Desarrollar hábitos de conducta positiva para la sociedad.

Materiales: Pelota, cronometro, silbato, aro.

Organización: Se pueden jugar en tríos, cuartetos, quintetos, etc.

Desarrollo: Se selecciona un área con espacio libre, parque o terreno deportivo, se colocan dos aros de metal a una altura promedio de acuerdo al tamaño de los adolescentes, conformado por equipos y ganará el que logre mayor cantidad de canastas en el tiempo establecido por el promotor o profesor.

Regla:

1-No se puede obstruir el paso al adolescente que llega al aro en el movimiento del lanzamiento, esta acción será penalizada por tres tiros libres.

Variantes: Los equipos pueden jugar con un solo aro y se puede aumentar o disminuir la altura.

5-Quiquimbol:

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y el espíritu competitivo.

Organización: La actividad se desarrolla disperso en el terreno es decir se ubica a los adolescentes en el terreno.

Materiales: Pelotas, silbato, bases o marcas.

Desarrollo: Este es un juego muy trascendental, se seleccionan dos o más equipos que han pasado de los más jóvenes a los más adultos, se juega con tres bases un jugador en cada una de ellas, además del pitcher.

Reglas:

1-El bateador al golpear el balón con el pie por los laterales externos de primera y segunda base se decreta el fao.

2-Cuando el jugador la agarra en el aire es ao.

Variantes: se puede jugar con dos bases.

6- Pelotica de goma:

Objetivo: Fomentar en los adolescentes hábitos competitivos.

Materiales: Pelotas de goma, silbato, marcas o bases.

Organización: Equipos.

Desarrollo: Este juego se desarrolló con más de 5 jugadores, en un terreno o parque y se golpea la pelota con la mano cerrada.

Reglas:

1- Cuando el jugador golpea la pelota y esta sale por fuera de la base se canta fao.

2- Si el jugador agarra la pelota de flai se canta ao.

Variante: Se puede jugar con dos bases.

7-Bolas criollas.

Objetivo: Lograr el compañerismo y la honestidad.

Materiales: Bolas, marcas, lápiz y papel.

Organización: Individual o por equipos, árbitros.

Desarrollo: Se seleccionara el equipo que primero comienza a jugar, este se puede realizar en una cancha o terreno.

Reglas:

Todos los jugadores inscriptos deben de jugar.

Otras ofertas de actividades de las actividades:

Objetivo: Conservar las tradiciones potenciando a los adolescentes valores y como fortalecer el colectivismo y la confianza en si mismo.

Explicación: Estas actividades se realizan en equipo ejemplo de 5, de 6, de 8, etc.y pueden estar integrados por ambos sexos o pueden jugar por separados hembras y varones.

Organización: Se realiza en la comunidad y es apoyado por los creadores y promotores deportivos.

Materiales: Bastones, sacos, suizas, obstáculos.

1-Relevo de retorno (relevo con carrera, después responder las preguntas de la tarjeta).

2-Competencias en saco.

3- Carrera de obstáculo (tarjetas o preguntas).

4-Carrera con suiza.

5-Tira al blanco con diferentes objetos.

6-Traslado del huevo con una cuchara en la boca.

Reglas:

1-Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.

2-Los participantes mantendrán la organización inicial.

3- El retorno será por fuera y a velocidad, después de responder la pregunta.

4-El que no responda la pregunta, puede apoyarse en otro compañero del equipo.

a) **Tracción de la soga:**

Objetivo: Fomentar en los participantes el trabajo en grupos a través de actividades amenas y divertidas.

Materiales: soga y silbato.

Explicación: los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 hembras, predomina la fuerza y, la resistencia y la coordinación de todos los integrados del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual esta a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que está suspendida en el centro de la zona. Entre cada alón se dará un minuto en eliminatoria, semifinal y final 5 minutos cada equipo tratará de hacer pasar la onda por encima de la línea de meta de su terreno para ganar un punto en la competencia y la misma se desarrollará en 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

Reglas:

1-El primer participante si pasa la mano de la marca de su equipo es descalificado.

2-Si el adolescente se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción solo es de (3 segundos), si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo del alón.

3-Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.

4-Se prohíbe a los equipos soltar la soga en el momento del alón el que incurra en esta violación será descalificado.

5- La soga debe ser agarrada con las dos manos sin que estas se muevan o se desplacen en la soga.

6- Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.

7-Cuando se realiza la tracción no se debe correr.

8-En cada ronda los equipos de cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.

9-Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben de salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

3-Actividades juego de mesa:

1-Scrable:

Objetivo: Desarrollar el colectivismo entre los adolescentes.

Materiales: 4 atriles, 100 fichas de letras, bolsa de ficha de algodón y tablero.

Organización: De 2 a 4 jugadores por mesa.

Desarrollo: Es un juego de palabras cruzadas más famosos del mundo en el que cuenta cada palabra , muy gustado aquí en Venezuela , este juego es sencillo y fascinante ideal para jugar uno contra uno o bien para disfrutar en familia y con amigos , Scrable cautiva desde el primer momento y cada partida será una nueva, cada jugador toma 7 fichas de la bolsa e intenta formar palabras que crucen entre si a modo de crucigrama , intenta obtener el mayor partido de las casillas especiales y contabiliza mas punto por letra y palabra .

Regla:

1- No se permite que los jugadores le digan a sus compañeros.

2- Parchí:

Objetivo: Fomentar hábitos de conductas positivas en los adolescentes que contribuyan al desarrollo de la creatividad, voluntad, y solidaridad entre los adolescentes participantes:

Materiales: Dados, tableros, fichas de parchí, sillas y mesas.

Organización: Estas actividades se pueden realizar en la casa comunal, casa de abuelos, parques, etc. Siempre y cuando las actividades recreativas

se puedan realizar de una manera amena , se puede jugar a partir de 2 hasta 4 personas .

Desarrollo: Los jugadores se sentarán alrededor de la mesa, cada uno realizará un tiro con el dado y el que le salga mayor tanto será el primero en salir y así sucesivamente.

Regla:

1-Se realizará el tiro una vez.

2- Si sale un doble tira 2 veces, en caso que le salga 3 veces la ficha más adelantada regresará a su lugar de salida.

3- Gana el jugador que primero logre llevar su 4 fichas hasta el final.

3- Juegos de ajedrez:

OBJETIVO: Incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa a la actividad.

MATERIALES: Piezas, tablero de ajedrez, sillas y mesas.

ORGANIZACIÓN: Los jugadores se colocan en parejas y sentados frente a cada ellos se coloca los tableros

DESARROLLO: Este juego se puede desarrollar en parques, portales de sus casas, aunque necesita de mucha concentración es muy divertido y acogedor, es uno de lo que más preferencia tiene por los adolescentes.

REGLA:

1-A la orden del profesor o promotor se comenzará el juego.

2-El jugador cuando toque la pieza debe de jugarla.

3-Gana el jugador que realice el jaque mate.

4-Juegos de dominó:

Objetivo: Lograr que los adolescentes fomenten hábitos de conductas positivas.

Materiales: Papel, lápiz, silla y mesa.

Organización: Un ambiente agradable y acogedor donde el adolescente se sienta a gusto, luego de culminar una ronda se enfrentaran los primeros ganadores, se puede realizar en parejas o individual.

Desarrollo: Es un juego que se desarrolla en una mesa, es una actividad sana de tipo pasivo con mucha actividad mental, se realiza con 4 jugadores , este juego se realiza de forma simultánea , enfrentándose todos los jugadores y eliminándose en un todo contra todo y se selecciona un ganador .

Reglas: En estos juegos no se permite hablar ni hacer señas.

4-Actividadailable:

Objetivo: desarrollar en los adolescentes el conocimiento y la práctica de diferentes ritmos musicales.

Materiales: CD, equipo de sonido.

Organización: En círculo, pareja o disperso en el área.

Desarrollo: Esta actividad se desarrollará de manera recreativa y competitiva, con la música elegida por los adolescentes, se selecciona a la pareja que mejor realice el baile .Puede desarrollarse de dos formas: una es cuando los competidores conocen el baile que van a realizar, antes de comenzar, otra es cuando los competidores no conocen cual es el baile hasta que escuchan la música.

Organización: Se desarrolla en la comunidad.

Variantes: Tango, reguetón, ballenato, llanera, merengue, entre otras.

2- Bailando con la escoba:

Materiales: Escoba, equipo de sonido y CD.

Desarrollo: Se le entrega una escoba y se hace un círculo de adolescentes al compás de la música grabada y con palmadas van bailando y pasando la escoba y cuando pare la música el que tenga la escoba pierde se le pone una penitencia y sale del juego y al final el que se quede es el ganador.

NOTA: En nuestro trabajo se priorizan los juegos colectivos con el propósito de puntualizar la socialización y colectivismo de los adolescentes, estas actividades no se realizarán con fines lucrativos.

Fase 2.2. Preparación de las actividades recreativas.

Una vez que se seleccionen las actividades recreativas se trabaja en la preparación de los mismos teniendo en cuenta como estructura esencial los diferentes aspectos que demandan el desarrollo de las actividades recreativas. Se reseñarán entre otros los siguientes aspectos: nombre de la actividad, objetivo, explicación, organización y variantes. Se realizan las coordinaciones correspondientes con los promotores deportivos, coordinador del municipio, representante del consejo comunal, para conseguir el apoyo y aseguramiento necesario para el desarrollo de las actividades recreativas.

Objetivo de la fase 2.2:

Planear las actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Acciones de la fase 2.2

1. Preparación de las actividades recreativas conforme al proceder metodológico establecido.
2. Asegurar los medios y recursos necesarios para la realización de las actividades recreativas.
3. Realizar las coordinaciones correspondientes con los promotores deportivos, coordinador del municipio y representante del consejo comunal

Etapas 3. EJECUCIÓN

En esta etapa se realiza la ejecución de las actividades recreativas analizando los aspectos trazados en las etapas anteriores, prestando especial atención a las necesidades básicas de ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años y su relación con los espacios recreativos donde se deben satisfacer las mismas.

Se deben promocionar las actividades recreativas antes de ejecutarlas, teniendo en cuenta fecha, lugar y hora. Los mismos se deben realizar en

horarios oportunos de 4 a 6 de la tarde y los fines de semanas, en las mañanas. El promotor debe auto prepararse en las actividades recreativas planificadas con anterioridad, cumpliendo los pasos metodológicos para la conducción y desarrollo de las mismas.

Según cronograma establecido se procede a la ejecución de los mismos.

La ejecución de las actividades recreativas debe atender el trabajo en grupos, en parejas e individual. La vinculación con sus necesidades prácticas en todo momento, garantiza la motivación y conduce al aprendizaje desarrollador.

Hay que evaluar las actividades recreativas a nivel individual o colectivo durante el proceso de ejecución. De manera sistemática se realiza la evaluación del desempeño de los adolescentes durante la aplicación de la alternativa recreativa mediante la observación participante final, lo que permitirá atender consecuentemente en el propio desarrollo de esta etapa o de la anterior (planificación) los cambios que deben producirse de manera inmediata en la concepción de la alternativa recreativa como resultado del citado desempeño de estos adolescentes en la actividad.

Objetivo:

1. Ejecutar las actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Fase 3.1 Ejecución de las actividades recreativas.

Para realizar las actividades recreativas propuestas con los adolescentes seleccionados para favorecer la incorporación a la práctica sistemática de la recreación, según las necesidades concretas y la solución a sus limitaciones, es importante antes de comenzar, realizar la promoción de estas actividades por parte de los promotores deportivos, dando a conocer fecha, lugar y hora de las mismas. Se debe tener presente todos los aspectos para la conducción y el desarrollo de las actividades con vistas a lograr una mayor organización de las mismas, tomando como base la metodología indicada.

Objetivo de la fase 3.1: Ejecutar las actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Acciones de la fase 3.1:

1. Promocionar las actividades recreativas teniendo en cuenta fecha, lugar y hora.
2. Ejecución de las actividades recreativas considerando los aspectos para su conducción, desarrollo y utilizando adecuadamente la metodología indicada.

Fase 3.2 Evaluación del desempeño de los adolescentes.

En esta fase se utilizará la observación participante final durante el desarrollo de cada uno de las actividades recreativas previstas en la alternativa, con el objetivo de evaluar el desempeño de los adolescentes de 12 a 14 para favorecer la incorporación a la práctica sistemática de la recreación. La información que brinda esta fase es de gran importancia para el diagnóstico de salida a desarrollar en la próxima etapa, como parte del proceso de validación de la alternativa recreativa.

Objetivo de la fase 3.2: Evaluar el desempeño de los adolescentes de 12 a 14 años durante la aplicación de la alternativa recreativa con vista a valorar su pertinencia en la incorporación a la práctica sistemática de la recreación.

Acciones de la fase 3.2:

1. Aplicación de la observación participante final en las diferentes actividades recreativas previstas en la alternativa.

Etapa 4 Evaluación y Retroalimentación

En esta etapa se valora la incidencia de la alternativa recreativa y su aplicación en la práctica para determinar la pertinencia de la misma.

Se efectúa una evaluación general comparando los resultados del diagnóstico de entrada con el diagnóstico de salida para constatar el cambio ocurrido en los adolescentes de 12 a 14 años, después de aplicar la alternativa recreativa para favorecer la incorporación a la práctica sistemática de la recreación.

Finalmente, considerando las nuevas problemáticas surgidas de la aplicación de la alternativa recreativa, las sugerencias y recomendaciones realizadas a la misma, se lleva a cabo el perfeccionamiento de lo planificado y se revelan

aquellos temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

Objetivos:

1. Perfeccionar la alternativa recreativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación.

Fase 4.1 Diagnóstico de salida

Permitirá de forma científica, determinar la pertinencia de la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejeras del municipio Santo Michelena.

En esta fase se le presta especial atención a la encuesta y al grupo nominal con los actores sociales que intervinieron directa e indirectamente en el desarrollo de la alternativa recreativa para intercambiar experiencias y perfeccionar el trabajo en la aplicación de la alternativa.

Concluida la aplicación de la alternativa recreativa se realiza una evaluación general de la misma, comparando los resultados del diagnóstico de entrada con los resultados del diagnóstico salida, como parte de su validación y para comprobar el cambio ocurrido en los adolescentes de 12 a 14 años para favorecer la incorporación a la práctica sistemática de la recreación

Objetivo de la fase 4.1: valorar los resultados alcanzados una vez culminada la alternativa recreativa, al verificar el cambio provocado en el desempeño de los adolescentes de 12 a 14 años para favorecer la incorporación a la práctica sistemática de la recreación

Acciones de la fase 4.1:

1. Aplicar las encuestas a los actores sociales.
2. Desarrollar el grupo nominal con los actores sociales.
3. Comparar los resultados alcanzados en el diagnóstico de entrada con diagnóstico de salida para conocer los cambios ocurridos por el impacto de la alternativa recreativa, en los adolescentes de 12 a 14 años durante la incorporación a la práctica sistemática de la recreación.

Fase 4.2 Revisión y perfeccionamiento de la alternativa recreativa.

Se valoran los análisis y resultados obtenidos en el diagnóstico de salida de la alternativa recreativa, considerando la factibilidad de sus etapas, fases y acciones que se introducen en la misma, los cambios necesarios orientados a perfeccionar su organización, planificación y ejecución, aportados por los diferentes actores sociales de la comunidad en el desempeño de los adolescentes de 12 a 14 años durante la incorporación a la práctica sistemática de la recreación.

Las nuevas realidades en la incorporación a la práctica sistemática de la recreación y las dificultades surgidas de la aplicación de la alternativa recreativa no resueltas en esta etapa deben propiciar nuevas investigaciones en esta dirección.

Objetivo de la fase 4.2: perfeccionar con un carácter sistemático la alternativa recreativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación en el Sector Casco central, parroquia las tejerías del municipio Santo Michelena.

Acciones de la fase 4.2:

1. Analizar la alternativa recreativa teniendo en cuenta las recomendaciones y sugerencias emanadas del proceso de evaluación (diagnóstico de salida) de la misma.
2. Dar a conocer los temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

2.3 Análisis e interpretación de los resultados.

Diagnóstico de entrada:

ENCUESTA INICIAL

Se realizó una encuesta a los adolescentes, en ella se pudo constatar de forma general una transformación en los índices del tiempo libre.

Se encuentran incorporados a las actividades escolares 15 adolescentes que representa un 60 %, y 10 adolescentes que es el 40 % no están interesados en continuar con los estudios.

El horario en que asisten a la escuela es en la mañana.

En las actividades deportivas y recreativas que se realizan frecuentemente solo asisten 11 adolescentes que representa el 44 %, y 7 que es el 28 % realizan otras actividades, los otros adolescentes restantes no asisten a ninguna actividad lo que representa un 28 %.

En su tiempo libre lo dedican al consumo de drogas (marihuana, chimu), bebidas alcohólicas. A usar armas de fuego, se fajan entre si, otros ven televisión, van a pasear.

De las actividades deportivas recreativas que se ofertan solo les gusta participar a 11 adolescentes que es el 44% en el fútbol, quiquimbol, béisbol y softbol, a 7 les gusta las actividades recreativas lo que representa el 28% de la muestra , el resto de la muestra no le gusta realizar estas actividades lo que significa 28%.

De los 25 adolescentes solo 11 lo que representa el 44% de la muestra les gusta realizar estas actividades en la tarde y la noche , los 14 restantes no les gusta realizar actividades en este horario ni en otro y representa el 56% de la muestra seleccionada .

Todos plantean que la divulgación de las actividades no es suficiente al igual que las medidas de seguridad apropiadas.

Determinación de la pertinencia de la Alternativa de Actividades Recreativas

Para determinar la pertinencia de la Alternativa se aplicó la técnica de los grupos nominales formados por:

Grupo nominal # 1: promotores deportivos y coordinador del municipio con experiencia en la actividad.

Grupo nominal # 2: La Familia de los adolescentes y representantes del consejo comunal.

1- Exposición de la pregunta.

¿Será factible la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación?

2 Reflexión y registro individual de las ideas.

Con cada grupo se fueron desarrollando reuniones de reflexión, donde se anotó y registró de forma individual los criterios y las ideas expuestas por cada uno de los miembros sobre la pregunta a debatir.

3 Exposición de las ideas.

Es este el momento donde los integrantes de cada grupo exponen sus ideas sobre el tema de la interrogante.

4 El debate sobre las ideas expuestas.

Este paso se realizó con cada grupo nominal por separado, se realizó el debate sobre las ideas expuestas anteriormente acerca de la interrogante, donde cada miembro expresó sus criterios al respecto, caracterizándose por el respeto a las consideraciones dadas por cada uno de los miembros.

5 Selección por votación de las ideas principales

Se realizó con la participación de los diferentes grupos nominales, donde después del debate de las principales ideas aportadas por cada uno de los participantes se llegó al consenso de que la alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación es pertinente en el contexto comunitario, aportando los siguientes criterios:

- Ofrece posibilidades de aplicación, debido a que sus actividades están seleccionadas de acuerdo a los gustos y preferencias de los adolescentes, teniendo en cuenta las particularidades del contexto en el cual se desenvuelven.
- Sirve de guía para que se garanticen las condiciones necesarias en el proceso de implementación, teniendo en cuenta el papel de los

profesores deportivos comunitarios, así como el de los demás factores de la comunidad.

- Contribuye a realizar el proceso en el tiempo que se requiere y asegurar cada acción, dada la manera detallada en que se expresan los pasos a seguir y su evaluación.
- Ofrece posibilidades para lograr la participación protagónica de los principales actores.
- El 100% de los participantes coincidieron que la ejecución de estas actividades, le propiciarán a los adolescentes independencia y seguridad, creándoles un ambiente idóneo para el desarrollo de sus capacidades y habilidades en la interacción con la naturaleza, sus semejantes y el adulto.
- Los familiares afirmaron que estas actividades son muy buenas ya que los adolescentes carecían de actividades que los motivaran a participar y desarrollar sus capacidades y habilidades en colectivo y que no se necesitan recursos costosos para ellos
- La totalidad considera que esta alternativa debe generalizarse en el fomento de las actividades recreativas comunitarias, porque tiene una variada oferta de actividades recreativas, existiendo una relación y correspondencia con los objetivos y con los logros del desarrollo que deben vencer los adolescentes, lo que contribuye a mejorar la oferta recreativa en la comunidad.

Resultados de la observación

Indicadores para la observación.	1ra observ	2da observ	3ra observ
Asistencia	Bajo	Alto	Alto
Participación activa	Bajo	Alto	Alto
Permanencia en las actividades	Bajo	Medio	Alto
Los Los adolescentes que están interesados en la actividad	Bajo	Medio	Alto
Puntualidad a las actividades	Bajo	Medio	Medio
Se aprecia apoyo de la comunidad	Bajo	Medio	Medio
Cumplimiento de lo planeado	Medio	Medio	Alto
Cumplimiento del horario	Medio	Alto	Alto

Al comparar la primera con la tercera medición pudimos observar el incremento de esta con respecto a la primera ,como se puede observar en la tabla presentada en todas los indicadores de la primera medición los resultados son insuficientes , es decir bajos al compararlo con la segunda medición se produce un aumento de algunos parámetros con relación a la primera medición considerándolos poco significativo manteniéndose bajo solo dos de los aspectos, al comparar la segunda con la tercera medición pudimos constatar que los resultados son significativos , los incrementos alcanzados en los indicadores se considerar altos es decir muy significativos con relación a las dos mediciones anteriores .

En la encuesta final.

Los actores sociales plantean que la evaluación de la oferta recreativa para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación, fue buena porque se correspondía con los gustos, intereses y preferencias de los adolescentes para un 100%, los

horarios y los momentos en que se realizaron las actividades recreativas en la comunidad si se corresponden con la ocupación del tiempo libre, la práctica sistemática de esta alternativa recreativa ha contribuido a la incorporación de los adolescentes, la nueva oferta recreativa que ya se práctica, si responde a los intereses y preferencias de los comunitarios donde las principales preferencias actividades deportivas, festivales físico-deportivos, los juegos tradicionales, las actividades bailables , los juegos de mesa.

Encuesta realizada a los adolescentes

En la pregunta #1 referida a la evaluación de la oferta recreativa para la ocupación del tiempo libre en el periodo de septiembre del 2009 a agosto del 2010 se encuestaron un total de 25 adolescentes, los cuales manifestaron que la evaluaran de buena porque se correspondía a los gustos y preferencias de los beneficiarios para ocupar el tiempo libre para un 100 %.

En la pregunta #2 referida al horario y los momentos en que se practican las actividades recreativas en la comunidad si se corresponde con la ocupación del tiempo libre de los beneficiarios que se encuestaron 25 ,los mismos manifestaron que si presentaban horarios y momentos acorde a los gustos y preferencias para un 100%.

En la pregunta #3 referida a la práctica sistemática de esta alternativa recreativa ha contribuido a la participación masiva de los comunitarios, la respuesta fue de 25 encuestados respondieron todos afirmativamente para un 100 % ya que la participación fue incrementando a medida que se iban realizando las actividades.

En la pregunta # 4 Los 25 adolescentes manifiestan que su tiempo libre lo ocupan en algunas ocasiones para ver la televisión lo cual representa 100% de la muestra.

En la pregunta # 5 Los 25 adolescentes manifestaron positivamente de que sí les gustan las actividades realizadas en su tiempo libre lo que representa el 100% de la muestra.

En la pregunta # 6 referida a las actividades recreativas que se realizaron en el período de septiembre del 2009 a agosto del 2010 .De los 25 encuestados 19

prefirieron por las actividades deportivas- recreativas para un 76 %, 25 que es el 100 %, prefirieron festivales artísticos, bailes, juegos tradicionales como algo novedoso para ellos y se puede observar un incremento en la participación de los adolescentes así como interesados en las actividades que realizan.

En la pregunta # 7 De los 25 adolescentes 17 manifiestan que desean las actividades en la tarde lo que representa un 68 %, y los otros 8 restantes dicen que quieren las actividades en la noche lo que representa un 32 % de la muestra.

En la pregunta # 7 el inciso a) los 25 manifestaron que desean se desarrollen las actividades recreativas con mas frecuencia semanal lo que significa el 100% de la muestra.

Los adolescentes aseguran que la puntualidad en los horarios es buena, califican las actividades de apropiadas, bien planificadas, organizadas y controladas.

Todos plantean que la divulgación de las actividades es excelente y que si se toman medidas de seguridad apropiadas. Consideran que las actividades propuestas responden a sus gustos, intereses y preferencias.

Que las alternativas recreativas a desarrollarse deben realizarse con más sistematicidad.

Conclusiones del capítulo II

Se pudo constatar que las principales insuficiencias en la muestra estudiada giran alrededor de la baja incorporación a las actividades recreativas, uso inadecuado de su tiempo libre y escasas ofertas recreativas, evidenciándose la necesidad de diseñar una alternativa de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación teniendo en cuenta las principales preferencias e intereses de los adolescentes en correspondencia con su tiempo libre, la misma quedó estructurada en cuatro etapas cada una conformada por fases y acciones, Con la utilización de los diferentes métodos y procedimientos científicos se pudo constatar después de implementada la alternativa que la misma favoreció la incorporación de los

adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación, destacando entre otros indicadores que se logró la participación protagónica y el nivel de aceptación de esta alternativa por parte de los adolescentes y demás entes de la comunidad, determinando así su pertinencia.

CONCLUSIONES

- En la diversidad de autores dedicados al estudio de la recreación comunitaria como fenómeno social se aprecia unidad de criterios con respecto a que la recreación es una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral, capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, apreciándose el papel formativo que juegan las actividades deportivas y recreativas, a través de las cuales surgen nuevas motivaciones, se desarrollan actitudes y rasgos del carácter y actúan de forma preventiva ante las conductas delictivas predominantes en la comunidad estudiada.
- El diagnóstico permitió identificar que las principales insuficiencias en la muestra estudiada giran alrededor de la baja incorporación a las actividades recreativas, uso inadecuado de su tiempo libre y escasas ofertas recreativas, lo que demuestra la necesidad de diseñar alternativas de actividades recreativas para favorecer la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación
- La alternativa de actividades recreativas se diseñó a partir de las principales preferencias e intereses de los adolescentes teniendo en cuenta la correspondencia con su tiempo libre, la misma quedó estructurada en cuatro etapas cada una conformada por fases y acciones, que se distinguen por el siguiente rasgo sistémico, interdisciplinario, flexible, transformador, desarrollador e interactivo.
- Con la utilización de los diferentes métodos y procedimientos científicos se pudo constatar después de implementada la alternativa que la misma favoreció la incorporación de los adolescentes de 12 a 14 años a la práctica sistemática de la recreación, destacando entre otros indicadores que se logró la participación protagónica y el nivel de aceptación de esta alternativa por parte de los adolescentes y demás entes de la comunidad, determinando así su pertinencia.

RECOMENDACIONES

- 1- Generalizar a todas las comunidades el plan de actividades para adolescentes propuesto en esta investigación.
- 2- Dar continuidad a este plan de actividades después de haber tenido una buena aceptación en otros grupos etarios.

Bibliografía

1. Addine Fernández, Fátima /y/ otros (1999) Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).
2. Bello B. Fredy. (2001) Diplomado en Planeación y Operación de Programas Recreativos. Bogotá. Sena-Funlibre.
3. Bozchovich, L. I. (1978) La personalidad y su formación en la edad infantil". La Habana Ed. Pueblo y Educación.
4. Cagigal, J. M. (1971) "*Ocio y deporte en nuestro tiempo*". *Citius, Altius, Fortius*, Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
5. Córdova Martínez, Carlos A. (2003) Consideraciones sobre Metodología de la Investigación. Holguín, ISTH "Oscar Lucero Moya".
6. Cuba. Instituto Nacional de Deporte. (1999) Orientaciones Técnicas - Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana.
7. Cuenca Cabeza, M. (2000) El ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao: Universidad de Deusto. ADOZ.
8. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo Adolescencia y juventud. Selección de lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela.
9. Estévez Cullel, M y otros. (2004) La Investigación Científica de la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.
10. Folgueira Roque, R. S. y Magda Mesa Anoceto. (2005) Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.
11. García Antolín, R. J. y M.A García Montes. (2004) Didáctica de las actividades físico-recreativas. Apef, España.

12. González, O y Nidia. (1982) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
13. Gross, Kart. (1899) El juego en el hombre, Editorial Almagro, p. 19
14. Hernández Mendo, A. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital [en línea], 23. Buenos Aires.
15. Hernández Sampieri, R., C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio. (2000) Metodología de la investigación (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
16. Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. (1994) Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. Apuntes: Educación Física y deportes.
17. Martínez del Castillo, (1986) J. "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En *Apuntes d'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
18. Martínez Gámez, M. (1995) Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
19. MUNNÉ, F. (1980) Psicociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas. Pág. 135
20. Pérez Sánchez, A. (2003) Manual metodológico del programa nacional de recreación, INDER, Pág. 5
21. Pérez Sánchez, A. (1993) Recreación Fundamentos teóricos metodológicos. Ed. Departamento de Recreación y Turismo. ISCF. La Habana. Pág. 14
22. Pérez Sánchez, A. (1998) *Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos*. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional. P. 93

23. Pérez Sánchez, A. Y Col. (2003) *Recreación, Fundamentos Teóricos, metodológico*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 180 P.
24. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) *Fundamentos teóricos metodológicos de la Recreación*. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
25. Petrovsky, A.V. (1988) *Psicología Pedagógica y de las Edades*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
26. Quintero, R. (1985) *Concepto moderno de ocio en economía y ciencias sociales*. Caracas: Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales. Facultad de Economía, UCV.
27. Ramos Martínez. A. E. y col. (2002) *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local*. La Habana, Centro de estudios de desarrollo agrario y rural.
28. Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (1986) *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local*. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Editorial Deportes, P. 10
29. Ramos, F. (1996) *Fundamentos de la recreación*. Venezuela. Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas. P. 39
30. Ramos, F. (1997) *La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza*. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas.
31. Ruiz, J. y col. (2002) *Actividad física, deportiva y recreativa. Propuestas didáctica y formación del profesorado en otras alternativas profesionales*. Ed. UAL- A PEF, p. 41-53. Almería.
32. Sánchez Acosta, M.E. y M. González García. (2004) *Psicología General y del Desarrollo*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
33. Sánchez Rodríguez, José M. (2005) *La Recreación Física como una de las vías formación cultural integral con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular, Dos Ríos, Jiguany*. Granma.

34. Segura Rodríguez, Idalkis. (2009) Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
35. Torres Fernández, Paúl (1997) ¿Cómo redactar una tesis? Recomendaciones generales. Editorial Asesores Bioestadísticos. La Habana.
36. Vázquez Hernández, J. I. (1999) El programa de recreación física y la edad. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
37. Vázquez Hernández, J. I. y Jorge L. Mateo Sánchez. (2005) Turismo deportivo ecológico. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
38. Zamora, Rolando y García, Maritza. (1988) *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales. p. 56

ANEXO # 1:

Guía de observación a la comunidad.

1-Objetivo de la observación:

Tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Casco central.

Conocer el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Casco central.

2-Cantidad de observadores:

Investigadora, creadores y promotores deportivos, consejo comunal:

3-Aspectos a observar:

- Comportamiento del consumo de sustancias tóxicas.
- Comportamiento de los hábitos de estudios.
- La deserción escolar.

	consumo de sustancias tóxicas	hábito de estudio	deserción escolar
Muy seguido			
En ocasiones			
Frecuentemente			
Escasamente			

ANEXO # 2:

ENCUESTA INICIAL

Objetivo: Determinar las actividades recreativas más elegidas por los adolescentes y frecuencias de las mismas.

Estimado adolescente, necesitamos tu colaboración para la programación recreativa que realizaremos para ti, es preciso que respondas lo más sincero posible las siguientes preguntas.

1-¿Se encuentra usted incorporado en las actividades escolares?

SI _____ No _____.

2-¿En qué horario asiste a la escuela? _____

3-¿Practica actividades deportivas y recreativas frecuentemente. ?

Si _____ No _____

4-¿Qué otras actividades realiza en su tiempo libre?

_____.

5- ¿Les gustan las actividades realizadas en su tiempo libre?

Si _____ No _____

Por qué _____

6-De las actividades que a continuación se relacionan, diga cuáles les gusta realizar. (Marque con una x).

Encuentros deportivos:

____ Fútbol. ____ Voleibol. _____ Baloncesto. ____ Béisbol.
_____ Quiquimbol. _____ Softbol _____ Bolas criollas.

Juegos de mesa:

____ Dominó. _____ Ajedrez _____ Parchí ____ Scrable .

Actividades recreativas:

Carrera en saco _____. Tracción de la soga _____, Bolas criollas _____, traslado del huevo en una cucharilla, _____ Metra, _____ Trompo, _____ Papalotes.

Cultural.

_____ Bailes , _____ la escoba, _____ la silla.

7 ¿En qué horario les gustaría realizar las actividades?

Mañana _____, Tarde _____ o Noche _____

A) ¿Con qué frecuencia deseas realizarlas?

_____ Una frecuencia mensual.

_____ Dos frecuencias quincenales.

_____ Tres frecuencias semanales.

_____ Una frecuencia semanal.

ANEXO # 3:

Entrevista: Promotores deportivos y creadores.

Objetivo: Conocer los criterios que tienen los promotores deportivos y creadores acerca de la oferta de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en la comunidad.

Preguntas:

1-¿Usted recibe alguna orientación de cómo planificar y organizar las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre?

2-¿Dentro de su planificación usted tiene los gustos y preferencias de los comunitarios para la ocupación del tiempo libre?

3-¿Es necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la comunidad?

4- ¿Con qué frecuencia se realizan las ofertas de actividades recreativas en la comunidad que se investiga?

ANEXO #4:

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES:

Actividades	Fechas y Horarios	Participan	Dirige
Encuentros deportivos(fútbol, baloncesto, quiquimbol, béisbol	Todos los sábados de 2 a 6 PM, Primer y cuarto domingo de cada mes, de 8 a 12 AM.	Promotores deportivos, creadores y beneficiarios.	Investigador

y softbol)			
Juegos tradicionales (carrera en saco, bolas criollas, traslado del huevo en la cuchara, etc.), actividades recreativas-culturales y bailable, caminatas entre otras.	Segundo domingo cada mes de 8 a 10 AM. Segundo domingo de 4 a 6 PM.	Promotores deportivos, creadores y beneficiarios.	Investigador
Lúdicas(juegos de mesa)	Segundo y cuarto Tercer domingo de cada mes ,10 a 12 AM.	Promotores deportivos, creadores y beneficiarios.	Investigador

ANEXO # 5:

Valoración de la calidad de actividades desarrolladas:

Aspectos	MB	B	R	M	Observaciones
Puntualidad en los horarios.	x				

Variedad de las actividades.	x				
Divulgación de las actividades		x			En algunas actividades culturales, faltó un poquito más de divulgación.
Medidas de seguridad	x				
Organización general	x				
Clasificación general de las actividades.	x				