

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo Rivero”
Sede Municipal “Urbano Noris”

Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias:
Actividad física en la comunitaria.

Propuesta de actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años del barrio La Loma, del municipio de Urbano Noris.

Lic. Yoan Fernández Pupo.

Tutor:

Consultantes: MsC. Zoraida T Vázquez Olivera.

Año: 2011.

Resumen

Después de haber hecho un análisis profundo sobre las diferentes necesidades reales a tener en cuenta para la recreación, en el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años del barrio "La Loma", con un objetivo claro y definido, en aras de resolver las necesidades recreativas existentes. Este trabajo se realiza en una zona donde nunca se han realizado trabajos investigativos, puesto que esta edad tiene características diferentes en todos los aspectos de la vida, donde se busca lograr un gran impacto social en el barrio y comunidad. Ya que lograremos en este selecto grupo de adolescentes una inserción correcta, con valores humanos acordes a los principios reales de nuestra sociedad actual donde reine el respeto entre todos y hacia todos los pobladores.

Mediante una recreación sana y diferentes actividades, haciendo uso correcto de las actividades recreativas en favorecer el empleo del tiempo libre, organizando su horario extra clase, desarrollando todas las habilidades y capacidades existentes en cada uno de ellos, y en cada uno de los aspectos de la esfera de la cultura física, realizando un trabajo sistemático de capacitación teórica-práctica, de comprometimiento con la población en cada actividad, lograr activistas con responsabilidad, interés y deseos de rescatar juegos tradicionales, con el objetivo que se mantengan las actividades preferenciales de los adolescentes de 12-15 años.

La propuesta de actividades recreativas que apliquemos brindará incrementar y satisfacer con variedad de ofertas en actividades recreativas los gustos y preferencia de cada adolescente, al favorecer el empleo del tiempo libre y dar una atención adecuada, la asistencia a las instalaciones deportivas aumentara favorablemente. Al realizar este trabajo investigativo nos hemos propuesto demostrar que con iniciativas, creatividad, utilizando los medios de la zona y mediante la aplicación de actividades recreativas conscientemente concebidas, se puede influir en el desarrollo físico-deportivo y el trabajo comunitario con cada uno de estos adolescentes, incrementando las ofertas y por su calida los niveles de participación aumentarán, perfeccionando, diversificando y divulgando las actividades recreativas, contribuyendo a elevar la formación socio-cultural integral y mejora la calidad de vida de los adolescentes de 12-15 años en el barrio "La Loma" del municipio Urbano Noris.

Índice

Contenidos	Pág.
Introducción	1
Capítulo 1	7
1.1 Fundamentación teórica	7
1.1.1 El tiempo libre, formación y Educación. Situación en la sociedad actual.	7
1.1.2 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre y fenómeno socio-cultural.	14
1.1.3 La recreación en Cuba.	18
1.1.3.1 Las Actividades Físico- Recreativas.	19
1.1.3.2 Recreación Física en el Consejo Popular.	20
1.1.3.3 La circunscripción en la comunidad.	22
1.1.3.4 La adolescencia, características psicosociales y funcionales.	25
1.1.3.5 Características psico- sociales de los adolescentes.	26
1.1.3.6 Características funcionales de los adolescentes. Necesidades biológicas y oportunidades de optimización del rendimiento físico por medio de la recreación. Según Arrudica, P. (1990)	29
1.2: Diagnóstico de la situación actual de la favorecer del tiempo libre en los adolescentes.	30
1.2.1 Inventario de las instalaciones para las actividades físico- recreativas en el área “Los edificios”.	30
1.2.2 Características y Estructura del grupo muestra de adolescentes 12-15 años, motivo de Investigación.	30
1.2.3 Análisis del fondo de tiempo de adolescentes de 12-15 años del área “La Loma”.	32
1.2.4 Resultados del diagnóstico inicial.	32
Capítulo 2	34
2.1: Elaboración de la propuesta de actividades recreativas	34
2.1.1 Propuesta de actividades para favorecer el empleo del tiempo libre.	34
2.2: Valoración de la pertinencia de la aplicación de la propuesta	43
2.2.1 Valoración de la pertinencia de la aplicación de la propuesta.	43

Conclusiones	45
Recomendaciones	46
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo de los niños, adolescentes y adultos, ya sea como actividad física o recreativa, para esparcir la mente, por lo que, todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales, y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en los adolescentes, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del empleo del tiempo libre, donde la salud mental y física de cada uno de ellos, ya que es la realización de adecuadas actividades recreativas fortalecen la salud y los prepara para el pleno disfrute de la vida futura.

Favorecer el empleo del tiempo libre a través de actividades recreativas, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar a la persona, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales de la sociedad en la actualidad.

Teniendo en cuenta la recreación se realiza con el objetivo de favorecer el empleo del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para nuestros adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para realizarlas, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para favorecer el empleo del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de los adolescentes que integran cada comunidad o barrio acordes a sus necesidades e intereses.

En el tiempo libre se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros de la actividad vital en los adolescentes; se caracterizan las condiciones de vida de la población en general, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de los adolescentes, la actividad social y la orientación política.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte del planeta. Su variado contenido permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses propios o colectivos, que en el mundo moderno, pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social del adolescente para poder desarrollarse en la vida.

M.Wroczyński, citado por Petroski A.V (1980), plantea que "la educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en favorecer el empleo del tiempo.

Especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización, incide en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

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

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948), todas las personas tienen derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios mediante diferentes ofertas en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares, comunidades, áreas, barrios y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas al sano empleo del tiempo libre de los adolescentes, a la vez que propicia el fortalecimiento de diferentes valores tales como: la perseverancia, la responsabilidad, el colectivismo, la solidaridad, el desinterés, el amor a la patria y la laboriosidad.

La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante las actividades profiláctica: terapéutica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, a través de las cuáles se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, han adquirido un reconocimiento y una importancia vital en los adolescentes pues solucionan problemas sociales comunes como: la droga, situación económica actual, el tabaquismo, el alcoholismo y algunos otros vicios sociales, en los que ellos son el punto más vulnerable dentro de la sociedad.

Por los diferentes cambios que ocurren día tras día, estos adolescentes deben sentirse satisfechos con las ofertas brindadas, pues se tienen en cuenta en la propuesta de actividades los gustos, preferencias, costumbres de juegos tradicionales, áreas o canchas existentes en el lugar e implementos deportivos industriales.

Fundamentación del problema.

La necesidad de favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes, constituye un tema principal en cada debate o reunión de las diferentes esferas de dirección en cada territorio del país, en los últimos tiempos en que vivimos.

Se trata, de la utilización positiva este tiempo libre mediante la realización de actividades recreativas que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general, en cada uno de los grupos ocupacionales y etéreos que conforman el barrio, según las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Con la aplicación de distintos instrumentos y métodos de investigación se pudo constatar, que las ofertas de actividades recreativas para los adolescentes 12-15 años del barrio "LA Loma", no contribuye a la participación sistemática y masiva de estos, a pesar del empeño y probado entusiasmo de los promotores o activistas de la recreación que allí laboran, quienes procuran organizar estas actividades en horarios y días que no confrontan con las obligaciones escolares y necesidades biológicas esenciales.

Los textos consultados no ofrecen una solución específica para resolver esta debilidad, por no corresponderse con las condiciones, espacio temporal y materiales en la localidad antes referida.

Por lo antes expuesto se constata el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo favorecer el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12-15 años del barrio La Loma, del municipio "Urbano Noris"?

En correspondencia con el problema científico se declara como:

Objetivo General

La aplicación de una propuesta de actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre en adolescentes 12-15 años del barrio La Loma del municipio de "Urbano Noris".

Siendo el **Objeto de estudio**: Propuesta de actividades recreativas.

Campo de acción: Favorecer el empleo del tiempo libre.

Preguntas Científicas

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes teorías que existen sobre favorecer el empleo del tiempo libre a todos los niveles?
- 2- ¿Cuál es el estado actual de favorecer el empleo del tiempo libre y las preferencias recreativas de los adolescentes de 12-15 años del barrio La Loma, del municipio "Urbano Noris"?
- 3-¿Cómo elaborar una propuesta de actividades recreativas que contribuya a favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes 12-15 años del barrio La Loma, del municipio "Urbano Noris"?
- 4- ¿Cómo valorar la pertinencia de la aplicación de la propuesta de actividades recreativas?

Con el fin de proceder de manera ordenada y sistemática con el proceso investigativo, en este trabajo, se trazan las siguientes:

Tareas Científicas

1. Búsqueda bibliográfica y referativa acerca de los antecedentes que existen sobre favorecer el empleo del tiempo libre a todos los niveles.
2. Diagnosticar la situación actual del nivel de empleo del tiempo libre en las actividades recreativas de los adolescentes de 12-15 años del barrio La Loma, del municipio "Urbano Noris".
- 3.Elaborar una propuesta de actividades recreativas que contribuya a favorecer el empleo del tiempo libre en adolescentes 12-15 años del barrio La Loma del municipio" Urbano Noris".
4. Valorar la pertinencia de la propuesta de actividades recreativas.

Métodos empleados.

En todas las etapas de la investigación fueron empleados diferentes métodos investigativos, se destacan por su importancia los métodos teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos:

Métodos Teóricos.

Posibilitaron a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema. Se utilizaron para la construcción de las

teorías, elaboración de las premisas metodológicas y en la construcción de las preguntas científicas.

El método Análisis Síntesis: Se utilizó para la determinación de las actividades recreativas dirigidas a favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes en edades de 12-15 años, así como para establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

El método Histórico Lógico: Permitió realizar un estudio bibliográfico sobre como favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes de 12-15 años, en la recreación comunitaria en diferentes etapas. Analizar los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación de la propuesta de actividades recreativas.

El método Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de las actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes en edades de 12 - 15 años del barrio La Loma, del municipio de "Urbano Noris".

Métodos Empíricos

Se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para dar respuesta a las preguntas científicas de la investigación, pero no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos pedagógicos.

Observación: Participante, encubierta, sistemática, estructurada por frecuencia para la percepción del comportamiento de adolescentes de 12-15 años ante las opciones de actividades físico-recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en el área Los edificios del municipio de "Urbano Noris".

Encuesta: Se utilizó a los adolescentes en edades de 12-15 años con el objetivo de conocer sus gustos y preferencias, a las opciones en las actividades recreativas.

Métodos Estadístico- Matemáticos

Intervienen en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos.

El cálculo porcentual: reflejado en las tablas confeccionadas.

El aporte: propuesta de actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes 12-15 años.

Población y Muestra

El núcleo de esta investigación lo constituyó el barrio La Loma, del municipio "Urbano Noris", el cual cuenta con una población de 897 habitantes, de los cuales constituyeron el universo de la presente investigación. De 69 adolescentes de 12-15 años, se trabajó con una muestra de 38 escogidas de forma voluntaria, representando un 55,07%, de ellos 17 femeninas y el resto masculinos.

Edades (Años)	12		13		14		15	
Sexo	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Cantidad	4	6	6	9	4	4	3	2
Total por Edad	10		15		8		5	

Operacionalización de las variables

La variable dependiente: favorecer el empleo del tiempo libre.

La variable independiente: propuesta de actividades recreativas.

La variable ajena: Áreas deportivas, horario, implementos deportivos-recreativos de carácter industrial o confeccionado por el profesor de recreación y activistas.

Definición de términos.

Favorecer de tiempo libre: Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas.

Actividades recreativas: Práctica social que se desarrollan con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, deportivas, culturales, compensatorias) en las que se produce un proceso de identificación entre ellas con el entorno, para una mayor integración social.

Desarrollo

CAPÍTULO 1

1.1: Fundamentación teórica

En este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica acerca de la favorecer del tiempo libre de los adolescentes mediante la recreación comunitaria; se establecen los principales criterios nacionales e internacionales en relación con el objeto de estudio, así como un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

Con la creación del INDER, el deporte cubano, extendió la educación física, el deporte y la recreación a los más intrincados lugares del país, y así eliminó la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en la sociedad cubana antes de 1959; a partir de este momento hace realidad, que la cultura Física, la recreación y el deporte son derechos de todo el pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente; es decir, que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, ni fomentar la cultura; aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1.1 El Tiempo Libre, formación y Educación. Situación en la sociedad actual.

La problemática del ocio y la favorecer del tiempo libre es muy antigua; desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, aún se debate y se escribe mucho.

Con respecto al tiempo libre, hoy en día, se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Así lo evidencian algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas respecto.

(Zamora y García, 1988), define: "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente,

admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social´´.

Además como ´´Tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados´´, según Pérez, A (2003).

Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores se puede sintetizar que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cuál realiza actividades de libre elección. Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación para el disfrute de la autodeterminación (paseo, lectura, charla, juego , según Suárez Rodríguez, M (2006).

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

Por lo que la autora de la investigación afirma que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físico- recreativas fortalecen la salud física y mental.

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 o deformativa 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 y sociológica, que opera basada en la motivación y en las

necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, 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.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica-social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para la favorecer del tiempo libre.

La formación en este enfoque resulta ser la consecuencia de dos factores: la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en este se realiza, con gran eficiencia, la formación cultural, física, ideológica, colectivista; con los que se adquieren y se asimilan fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen estas actividades bien hechas.

Actualmente en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o reformativo del contenido del tiempo libre pues en él está implícita la tendencia educativa que caracteriza a las

sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que debe asimilar el individuo para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad.

La formación en el tiempo libre prepara a las adolescentes generaciones para el futuro, despierta sus ansias de conocimientos hacia campos infinitos de los sistemas educativos formales; Incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canaliza las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad.

Esto se logra a través de múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la destinada a enfrentar la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, adolescentes y adultos; es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta para el tiempo libre.

Este criterio se sustenta a partir de los resultados investigativos más recientes, de autores como:

Martínez Sánchez, A. R. y Aguiar Hernández, A. (2009) encontraron deterioros significativos en la conducta de adolescentes comprendidos entre 15 y 18 años, la ineficiente utilización del tiempo libre.

Lo curioso en la obra de tales autores es que existe gran coincidencia en los resultados de la aplicación del auto registro de tiempo, en la que la mayor parte de la muestra emplea entre 1.06 horas y 1.7 a actividades sedentarias como: conversar con los amigos, ver televisión y los juegos de mesa. Todo ello genera

una extrema necesidad de desplegar energías en actividades socializadoras y físicas con un óptimo contenido físico y educativo: orientado, organizado y motivado por especialistas en la materia de la favorecer del tiempo libre.

Es prudente traer a coalición las ideas del padre del deporte moderno, Tomas Arnol, quien vio en la actividad física una oportunidad de inapreciable valor para formar valores en los adolescentes.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, adolescentes y jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, con la que se comienza a transmitir valores, las normas, gustos, preferencias a través de actividades.

En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias, ponerlo en contacto con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar a realizarse como ser humano, en el trabajo creativo, en la creación y participación de actividades físico-recreativas.

Las artes, que ahora pueden ser para una minoría; los deportes que no gozan de popularidad; el ejercicio físico sistemático, como forma de luchar contra el sedentarismo, en adolescentes; los pasatiempos instructivos; el hábito de la lectura; enriquecen la cultura para el uso adecuado del tiempo libre, y se comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde.

Luego hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta cuando una persona va a adquirir un interés cultural, deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque existen excepciones. Es en los primeros años de la vida donde se debe trabajar.

En Cuba las investigaciones realizadas sobre el tiempo libre, surgen como una necesidad indispensable como consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y

provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y en la ideología de las masas, y por tanto, en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

Es evidente, que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social.

Su importancia radica en el reconocimiento al fenómeno recreativo con funciones de reproducción y autodesarrollo, así como a análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que les permiten participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida .

Por su parte, la demanda de prácticas físico-recreativas, en procesos de crecimientos continuos, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, mediante dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y así poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales.

La búsqueda de nuevos territorios y nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

La planificación del tiempo libre y la recreación constituyen un desafío de nuestra época puesto que tienden a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales.

Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae consigo nuevos problemas pedagógicos, si se tienen en cuenta las necesidades imperantes.

En las condiciones del Socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican. Este enlace posee una connotación política e ideológica.

Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra la Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no se pueden obviar a los adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que se debe lograr que ellos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Al hablar de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente hay que acudir a la calidad de vida, pues al relacionar ejercicio físico y salud al considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además de terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos cuantitativos y cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988).

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en si mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

- 1- Proceso de reproducción, basado en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
- 2- Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crear condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos en la creación y el enfrentamiento de cualquier situación

Social. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, su nivel de desarrollo sociocultural. Especial atención debe prestarse al favorecer del tiempo libre de los niños y los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

1.1.2 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre y fenómeno socio-cultural.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales.

Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad, según Pérez S.A (2002).

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Moreira (1977), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Pastor (1979), define a 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 capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia" muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Se destaca la importancia de la actitud del sujeto y se relaciona el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física,

Martínez del Castillo (1985) define ésta "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes".

En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar contra el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto múltiples orígenes.

Se puede mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el favorecer tiempo libre, etc.);

En algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio.

Si se analiza conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general y amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: "el conjunto de

ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Al valorando esta definición se plantea que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social.

Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: “ la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias para satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Si se valora esta definición se puede observar que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Fernández Fernando (1997) y Martínez Games M (1995) plantean que la

recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en el una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación explican que el fenómeno recreativo se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Según el criterio de la autora la recreación hay que verla como una doble finalidad oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones del proceso revolucionario.

La recreación como fenómeno social va a estar determinada por el grado de desarrollo de las fuerzas productivas y por el carácter de las relaciones de producción, esta solo puede ser comprendida en el análisis de la sociedad concreta y la actividad fundamental de toda sociedad, la creación de condiciones materiales. Por lo que la recreación es una actividad de consumo de bienes culturales con una finalidad productiva.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En las condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda gran significación a este proceso por las ampliaciones que posee.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, se considera que la práctica de actividades físico-recreativas, como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el

disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio de que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.1.3 La recreación en Cuba.

Santos Guerrero (1977), enfoca la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Muestra, como en las primeras sociedades, las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas; posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases, la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

En la sociedad actual, la práctica de actividades físico, deportivas-recreativas se ha convertido en una necesidad de gran importancia para todo el pueblo y en especial para nuestros adolescentes, pues los sociólogos e investigadores en el campo socio-cultural le han concebido el lugar que le corresponde en los tiempos actuales.

Estas corrientes teóricas nacen de la importancia que le han dado al uso del favorecer del tiempo libre como factor de bienestar social, considerándolo como “Aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones”.

Variadas son las formas que utiliza el ser humano para emplear su tiempo libre; la orientación de las mismas puede presentar muy diversas acciones que están basadas en sus gustos y preferencias influenciadas por la educación que han recibido.

Nuestro municipio no está ajeno a las diferentes interrogantes que existen. No obstante existen problemas de motivación y desinterés por parte de estos adolescentes en el área de "Los edificios", en el mismo existen varias causas que afectan el desarrollo de las actividades físico- recreativas.

Es necesario entonces cambiar la actitud ante las ofertas disponibles de recreación existentes y la orientación del favorecer del tiempo libre, en la organización de actividades comunitarias, debido a las insuficientes ofertas recreativas y los pocos medios deportivos-recreativos existentes, que no permiten mejorar el desarrollo de las mismas, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de adolescentes, dada la complejidad de satisfacer sus necesidades.

1.1.3.1 Las Actividades Físico- Recreativas.

Si se habla de recreación es necesario no separarlas de las actividades físico-recreativas, pues ellas son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Constituyen un vínculo necesario para la comunicación entre las personas.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico- recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización".

No se puede olvidar que las prácticas físico- recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. Definitivamente, se está frente a una actividad que como práctica social será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Por lo que se puede definir como el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica

voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como sinónimo de recreación física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

La recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo practican, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni mucho menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella constituye una actividad básica dentro del desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social, la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Por ello se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente), el mantenimiento del estado de salud, y el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físicas recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta y demanda.

I.1.3.2 - Recreación Física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, cooperativas, UBPC y empresas. La recreación esta presenta en casi todos los Consejos Populares ya sea de las zonas rurales o urbana, los Combinados Deportivos.

Deben proyectar el desarrollo de la recreación como forma de pasatiempos y realizar las actividades preferidas y más gustosas de las diferentes circunscripciones del municipio.

En relación a la recreación física, esta debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación con las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de la comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización, control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales, cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo; en ellas, los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición la autora de la investigación deja explícito que para que exista una comunidad, los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si se analiza los criterios dados por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- a. Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b. Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c. Residir en un territorio específico.
- d. Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro "Intervención Comunitaria", la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones entre los vecinos.

Participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales según sus intereses y necesidades.

1.1.3.3 La circunscripción en la comunidad.

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio.

En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad, en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos.

Las definiciones estructurales, que tienen un carácter más descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos

y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales están las siguientes:

Kingsley (1965). "Es el más pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social, es un grupo local lo bastante amplio, como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad".

El concepto de comunidad en este sentido, también se utiliza para referirse a:

- . Un sistema de relaciones sociopolíticas y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.

- . Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores, los cuales relacionamos a continuación:

Para Comte, Augusto (1942) "la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social.

Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Violic F. (1971) define la comunidad como un "grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos".

Giner Salvador (1995): define a las comunidades como "formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía"

Caballero Rivacoba, María Teresa (1995) define comunidad como..."El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno"

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo "es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría".

Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio, de los restantes.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), "Comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes".

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados se comprueban que la comunidad objeto de investigación reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado anteriormente de Caballero Rivacoba, María Teresa, así como por un elemento de los que plantea Arteaga, Reinaldo y la Asociación de Pedagogos porque:

En la misma conviven personas agrupadas como una unidad social que comparten intereses mutuos, con rasgos en comunes y sentido de pertenencia, sobre la base de necesidades colectivas, la cual es una zona urbana que cuenta con instalaciones cercanas a las mismas como: Consultorio Médico, Área Deportiva Rústica, Bodega y Escuela Primaria.

Existen buenas relaciones entre los miembros de la comunidad y los dirigentes de Las distintas organizaciones de masas, de nivel municipal o de base (CDR, FMC, UJC, PCC), pues participan activamente en las reuniones de la comunidad y se preocupan por resolver los problemas existentes.

Dicha zona presenta un alto nivel de disponibilidad y potencialidad, manifestado en el interés de esta en que se realicen actividades deportivas recreativas, así como en las labores manuales como: la carpintería, la albañilería, la artesanía, entre otros que contribuyen al buen desarrollo de la vida en comunidad.

1.1.3.4 La adolescencia, características psicosociales y funcionales.

Los adolescentes son personas mentalmente dirigidas hacia el futuro y todo lo presente actúa en ellos a la luz de esta tendencia principal de la personalidad. Aparece como una necesidad psicosocial la aplicación práctica de la autodeterminación consciente que existe desde la adolescencia. El adolescente comienza a actuar, realiza sus planes, confirma el modo de vivir que desea y se retroalimenta de la práctica real de su vida.

La actividad de estudio contribuye a un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos del pensamiento abstracto de la tensión voluntaria, la memoria. El nivel de la actividad de estudio tiene relación directa con la formación de adolescentes y aunque algunos de ellos asumen una actitud indiferente hacia las clases de la escuela eso no excluye la actividad positiva hacia los conocimientos en general.

Lo importante son los conocimientos y no las notas "Es lema de muchos adolescentes" y de ahí la actitud despreciativa hacia sus notas como resultado de esto en los escolares de 10mo a 12 grado, el rendimiento está con frecuencia por debajo de grados inferiores aunque el nivel general de la actividad de estudio, es superior junto a la actividad de estudio en la vida de los mismos, ocupa un lugar cada vez mayor el trabajo. En el proceso de aprendizaje laboral, en la escuela, se preparan para la labor productiva.

De manera que la actividad laboral ayuda a educar el colectivismo, la solidaridad, y la amistad. A. S. Makarenko destacó en múltiples ocasiones que el trabajo conjunto de un colectivo, la independencia laboral mutua tiene una importancia decisiva en la formación de la personalidad además que la formación de estudio y actividad laboral siguen ocupando un importante lugar el juego ya que no se presentan solo como una distracción y un entretenimiento, les gustan sobre todo los juegos al aire libre y con determinadas reglas y los juegos con pelota; es propio en ellos el rápido y fuerte entusiasmo, como el propio proceso de juego.

La atención de los adolescentes se centra en las interrelaciones de estos con el grupo y con la familia, posibilitando influencia en la formación de su personalidad si bien los contextos familiar y grupal implican el condicionamiento en gran medida del funcionamiento de la personalidad del sujeto; no se puede obviar la influencia que sobre este ejercen también los diferentes miembros de la comunidad en que viven.

Con el desarrollo de la personalidad, se amplía el número de contextos en los que se relaciona, y aquellos, que ya constituían objetos de su interrelación, varían, dado por los nuevos tipos de comunicación y actividades en los que se ven insertados los datos teóricos consultados, apuntan a considerar que en los adolescentes, se incrementa de manera sostenible, el tiempo que pasan fuera de su seno familiar y de la institución escolar, pues comienzan a relacionarse con otras personas en formas de comunicación y actividad, en virtud de los deberes asumidos tanto con la familia como con la escuela, así como por los derechos que ahora reclaman en función de su estrenada independencia.

Estas actividades en las que se inserta el adolescente están referidas al trabajo socialmente útil, a las tareas domésticas que se debe resolver fuera del hogar (hacer compras, asistencia a clubes de interés científico técnico como el de computación, por ejemplo, asociaciones culturales en casa de cultura.

Se establece, de manera directa o indirecta relaciones con otras personas, de modo tal que su personalidad estará sujeta a esta contingencia contextual específica en las diversas funciones en que ellos se expresan.

En las investigaciones dedicadas a indagar qué influencia ejercen los adultos fuera del contexto familiar y escolar, se ha demostrado que los adolescentes se sienten especialmente atraídos por los adolescentes adultos de su comunidad, Tal como se refieren los psicólogos norteamericanos R. Havighurst y A. Riegler año (1949 Citado por Rodríguez Rebusillo, M. Bermúdez Sarguero R (1996).

1.1.3.5 Características psico- sociales de los adolescentes.

Necesidades afectivas y oportunidades para la formación de valores por medio de la recreación. Entre las principales características psicológicas de adolescentes tenemos que en esta edad (12-15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en:

1- Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

2- Atención: se perfecciona también en el deporte.

3- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

4- Memoria: Es lógica, verbal, voluntaria.

5- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él los otros deseos inmediatos.

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen), inestabilidad en las manifestaciones emocionales: excitabilidad general, impulsos, rápidos cambios de estados de ánimo, estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo. Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes. Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia y obstinación.

En adolescentes la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, en el libro (Colectivo autores rusos año 2006) plantea que las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida, por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social; ayudar a los padres; enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia), aspiración activa de ser y considerarse un adulto; entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos, pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad, tendencia a sobrevalorar sus cualidades.

Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos. Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo, cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros.

Cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipos delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social de los adolescentes.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambios de de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia.
- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.
- Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad).

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de las actividades mentales tales como: la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo, los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando un desarrollo general en el organismo de los participantes.

I.1.3.6 Características funcionales de los adolescentes. Necesidades biológicas y oportunidades de optimización del rendimiento físico por medio de la recreación. Según Arrudica, P. (1990)

En la edad escolar media superior (de 12-15 años) coinciden en el tiempo con el segundo estirón cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades en este caso.

El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían, con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y de las extremidades; se observa un retrasos en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado (estrechez fisiológica del pecho cuando la circunferencia de la caja torácica es de más de 16cm o más, menor que la mitad de la estructura); se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos aquellos se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

En el período de la maduración sexual "en las niñas y en los varones aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva pues los adolescentes al experimentar un incremento de la fuerza muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y maduración supera mucho sus posibilidades.

El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y su desviación como

resultado del trabajo muscular pesado, relacionado con una tensión muscular excesiva. Necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.

Los ritmos del crecimiento del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo: la masa del corazón durante este período aumenta más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo tan solo en 1.5 veces. En este caso el aumento de la capacidad de trabajo del corazón supera las posibilidades que presentan los espacios interiores aún relativamente pequeño de las arterias, y como resultado de ella, durante las cargas musculares, aumenta notablemente la presión de la sangre.

1.2: Diagnóstico de la situación actual de la favorecer del tiempo libreen los adolescentes.

En este capítulo se ofrecen los resultados de los instrumentos aplicados a los adolescentes del área Los edificios. Se brinda la propuesta del plan de actividades físico-recreativas. Se hace un análisis valorativo de la pertinencia de la propuesta.

I.2.1 Inventario de las instalaciones para las actividades físico-recreativas en el área “Los edificios”. Ver anexo 2.

En el estudio diagnóstico se hizo una valoración de las instalaciones existentes en el área Los edificios, a través de un inventario: son instalaciones rústicas, no todas cumplen con las reglas o condiciones mínimas oficiales, pero las mismas permiten la práctica de actividades físico, deportivas- recreativa. Pero su reparación, no requiere de grandes gastos económicos, con actividad de mantenimiento sistemático se puede facilitar la utilización de las mismas con fines recreativos.

I.2.2 Características y Estructura del grupo muestra de adolescentes 12-15 años, motivo de Investigación. Ver anexo 3.

La muestra escogida corresponde a 47 adolescentes del área “Los edificios” los cuales oscilan entre las edades de 15 a 18 años (19 del sexo femenino de ellas 3 con 15 años; 5 - 16 años; 6 - 17 años y 5 -18 años. Mientras que el resto es del sexo masculino donde 6 -15 años; 7 -16 años; 8 -17 años y 7 -18 años. Predomina la raza blanca y la mestiza, su desarrollo físico está en correspondencia con las edades,

así como su estado de salud y su higiene personal. Todos son estudiantes, de ellos todos del nivel medio superior en el pre-universitario 34 y en el politécnico 13.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son intrépidos al peligro pues no le temen a este. En su mayoría poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades; su nivel de pensamiento, en cuanto a la actividad física, es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, son cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas; se motivan con las actividades que se le orientan; son fieles a sus líderes.

En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo aunque tenemos algunos que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

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

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existe tendencia al colectivismo; también se observan algunos introvertidos motivados, por el modo de educación.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacerse para que organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

I.2.3 Análisis del fondo de tiempo de adolescentes de 12-15 años del área “Los edificios”. Ver anexo 4.

Durante el estudio realizado a los adolescentes del área se pudo apreciar la cantidad de tiempo promedio libre que poseen las actividades.

EL estudio sobre el presupuesto de tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes de 12-15 años, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales.

En este estudio se observó los resultados de la encuesta sobre el conocimiento que poseen acerca de las actividades que se ofertan en el área de Los edificios.

I.2.4 Resultados del diagnóstico inicial.

En el diagnóstico inicial se comprobó que existían insuficiencias en cuanto a la realización de las actividades físico-recreativas referido a cantidad, frecuencia y gustos de los adolescentes por estas, constatando que:

- Se presentaba una concepción estrecha de la recreación y el esparcimiento.
- Carencia de medios recreativos de carácter industrial, para la realización de actividades físico-recreativas.
- Las opciones que se ofertaban no respondían a los gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes.

En la encuesta inicial realizada se obtuvieron los siguientes resultados.

1.- ¿Se realizan actividades físico-recreativas? .

Sí 9. No 28. A veces 10.

2.- ¿Cree usted que son suficiente las actividades recreativas que se programan y se tienen en cuenta las preferencias recreativas de los adolescentes?

Sí 9. No 38.

3.- ¿Le gustaría realizar las siguientes actividades para mejorar la recreación en su comunidad?

Deportes populares

Juegos de mesa

Festivales recreativos

Juegos tradicionales

Carreras

Otras actividades

Sí 38 No 9

CAPÍTULO 2

2.1: Elaboración del plan de actividades físico-recreativas.

2.1.1 Propuesta de actividades para la favorecer del tiempo libre.

Participación por los adolescentes de 12-15 años en las principales actividades físico-recreativas, tomando un día cualquiera a la semana, al mes y ocasionalmente con su por ciento, teniendo en cuenta la muestra total. Ver Anexo 6.

Esta correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, lo que permite crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales; desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

Actividades físico-recreativas para adolescentes de 15 - 18 años de edad, del área " Los edificios". Ver anexo 7).

Objetivo general.

Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivo específico.

Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades física, deportivas- recreativas.

Lograr una formación integral de los adolescentes (12-15 años), aumentando su participación en las actividades físico-recreativas concebidas.

Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Indicaciones metodológicas:

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de aseguradas y coordinadas las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la

divulgación de las mismas. Para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones.

Todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos, se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, y se recoge también la opinión de los participantes en ellos.

Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, el que permitió conocer con profundidad qué hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada por un comité gestor de actividades, que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar; un comité de aseguramiento, que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades; así como un comité de propaganda, encargado de divulgar todo lo que se va a realizar.

A través del conjunto de actividades física- recreativa se pudo canalizar creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirse.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Compromisos colectivos.
- Integración y disposición a otros quehaceres de la vida.

Además, mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural generacional, lo que favorece con su práctica, el entendimiento intergeneracional, cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos.

Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, pues permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades

grupales y motivar el actuar de cada uno de ellos.

Como docentes se debe presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de adolescentes teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y tolerar los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

Las actividades físicas - recreativas, favorecen el favorecer del tiempo libreen los adolescentes de 12-15 años, se tuvo en cuenta: edad, sexo, gustos, intereses, preferencias y tradiciones de sus habitantes.

Así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios, instalaciones y la cantidad de tiempo libre que disponen.

Descripción de las actividades.

Actividad 1: Juego de voleibol.

Nombre: Balón Volando.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, silbato, net, conos o banderitas.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

Regla:

- 1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.
- 2-El balón es tocado después de picar en el área una vez.
- 3-El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de la forma que comúnmente se establece de manera oficial.

Actividad 2: Juego de fútbol con vallas.

Nombre: Anota tu gol.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, vallas.

Desarrollo: Se divide en dos campos, el área; participan de 5-7 jugadores en

cada equipo; cuando el profesor indique, saca el equipo que tiene el balón hasta poner el balón en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria, gana el equipo que más goles anote.

Reglas:

- 1- Se jugará hasta 10 minutos, gana el equipo que más goles anote.
- 2- En caso de empate se realizara un penal sin portero; desde la mitad del terreno, cada equipo tendrá tres oportunidades, en caso de empate continuarán de uno en uno hasta definir al ganador.

Actividad 3: Juego de bolas criollas.

Nombre: Quién anota más tanto en 15 minutos

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota

Desarrollo: El área es rectangular de 1 a 2 jugadores en cada equipo se utiliza unas esferas metálicas grandes que se lanzan intentando dejarlas lo más cerca posible una de otras más pequeña, que es llamada de varias manera, bingo; estas esferas son de color regularmente negras y rojas

Reglas:

- 1- Gana el equipo que más punto acumule.
- 2-Cada jugador tiene derecho a realizar cuatro lanzamientos.
- 3-Los lanzamientos pueden realizarse por encima del hombro como por debajo, lo mismo de aire, que picando.
- 4-Si es tocado el bingo por cualquier esfera se comienza el juego.

Actividad 4: Juego de Baloncesto.

Nombre: Quién encesta más tanto.

Objetivo: Lograr la cohesión de adolescentes haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas:

1- No se permite acciones violenta, el ganador será el que anote de manera consecutiva, 3 canastas.

2-No se puede realizar más de dos pases.

3-Cumplir con las reglas establecidas.

Actividad 5: Juegos de béisbol.

Nombre: Corre y anota.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, bate, guante.

Desarrollo: Se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 Inc., gana el equipo que más carreras anote.

Reglas:

1-Se jugará con dos bases.

2-Si se llega al final de los juegos empatados por los dos equipos se discute por home rum.

Actividad 6: Juegos de mesa.

Nombre: Juego de Ajedrez.

Objetivo: Incorporar al juego limpio, la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tablero. Piezas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador, participando dos jugadores.

Reglas:

1- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad 7: Juegos de mesa.

Nombre: Juego de parchí.

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tablero, fichas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria, hasta sacar el ganador.

Reglas:

1- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad 8: Juegos de mesa.

Nombre: Juego de dominó.

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: domino, mesa, silla, lápiz, libreta para anotar.

Desarrollo: Participan todas las parejas que quieran, realizando una simultánea de domino.

Reglas:

1- Cada pareja enfrentará 3 partidos, el que gane 2 seguirá avanzando hasta seleccionar el ganador.

2-La salida en el juego se efectuará escogiendo la ficha de mayor cantidad (el doble seis).

3-La primera data se cuenta doble.

4-Solo se jugara a 100 tantos.

5-No se permiten cambios de parejas.

Actividad 9: Festival físico recreativo.

Nombre: Programa: A Jugar.

Objetivo: Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas así, como la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones, conos o banderitas.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes, a la voz del profesor los primeros alumnos salen corriendo hasta donde está el balón, lo recoge, pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine

Regla:

1- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

2-Hay que darle la vuelta completa ala bandera de no ser así el equipo pierde un punto.

3- Si se cae el Batón hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayo.

Actividad 10: Tracción de la soga.

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: sogas gruesas, silbato, cronómetros, conos o banderitas.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida; cuando indique, ambos equipos agarrarán la soga y comenzarán a halar fuerte al sonido del silbato, ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla:

- 1- No se debe incorporar otro adolescente para halar la soga.
- 2- Se realizarán 5 repeticiones y gana el primero que gane 3 repeticiones.
- 3- Después de cada repetición, los equipos cambiarán de lado contrario.

Nota: Pueden variar acorde al juego que se este desarrollando, con variadas formas de tracción de soga.

Actividad 11: Competencia de baile.

Nombre: Baile de la escoba el semáforo.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Escoba. Equipo de audio.

Desarrollo: Formados en círculos al compás de la música se irán pasando la escoba; cuando la música pare, se dice el color de las luz del semáforo el verde es parar y el rojo continuar; el que se quede con la escoba será el perdedor.

Regla:

- 1- Se debe estar bailando mientras se pase la escoba

Actividad 12 Mi amigo elegido.

Nombre: Buscar mi elegido.

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad.

Organización: Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada.

Materiales: silbato, pañoleta.

Desarrollo: Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Regla:

- 1- Pierde el que se quede fuera del grupo.
- 2- No se pueden formar los grupos antes de que el profesor indique.

Actividad 13: Los juegos tradicionales.

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad

Materiales: Silla, equipo de música.

Desarrollo: Dispersos en el área, cuando comienza la música, los adolescentes bailan alrededor de la silla, cuando pare la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla, sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Regla:

- 1- Siempre debe haber un jugador más que la cantidad de sillas.
- 2- No se pueden sentar antes de que la música pare.

Actividad 14: Caminatas.

Nombre: Por una mejor salud.

Objetivos: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona

Desarrollo: Todos los adolescentes deben bañarse en el área limitada donde indica el profesor, para poder velar por el cuidado de todos y evitar accidentes.

Regla:

- 1- No se debe jugar de mano en el agua.
- 2- No salirse de los límites del área señalada por el profesor.

Actividad 15: Acampada iluminada.

Nombre: Mi zona por una recreación unida.

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona.

Materiales: Aseo personal, linterna, bordón, etc.

Desarrollo: Se desarrollarán actividades en correspondencia con la edad y sexo de forma competitiva establecidas en el programa de pioneros exploradores.

Regla:

- 1- Se realizarán equipos con la misma cantidad de participantes.
- 2- Preparan actividades culturales.
- 3- Gana el equipo que más actividades prepare.

Actividad 16: Actividad Cultural.

Objetivo: Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales

Materiales: Equipo de sonido, micrófonos, vídeos.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, sino existiendo límites de edad, ni sexo; los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailes (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.

Reglas:

1-El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Implicados: Organizaciones de masas del área.

Comisiones gestores de actividades.

Actividad: 17 Ciclismo popular.

Objetivo: Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en ciclismo; hacer énfasis en las reglas para esta actividad.

Desarrollo, se trazará una recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.

Reglas:

1- Las bicicletas no pueden tener cambio.

2- Los competidores los adolescentes de ambos sexos que no practiquen el deporte de ciclismo.

Materiales: Cronómetro, silbato, bicicletas.

Implicados: Escuela comunitaria # 2.

Organizaciones de masas.

Comité gestor de actividades.

Actividad 18: Festivales de juegos tradicionales

Objetivo: Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos.

Además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado.

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

-Tareas:

-Carreras de relevo.

-Quimbumbia.

-Papalote.

-Zancos.

2.2: Valoración de la pertinencia de la aplicación de la propuesta

2.2.1 Valoración de la pertinencia de la aplicación de la propuesta. Ver anexo

Preguntas	Inicial			Final		
	Sí	No	A veces	Sí	No	A veces
1. ¿Se realizan actividades físico-recreativas?	9	28	10	38	3	6
2.- ¿Cree usted que son suficiente las actividades recreativas que se programan y se tienen en cuenta las preferencias recreativas de los adolescentes?	Sí	No		Sí	No	
	9	38		40	7	
3. ¿Le gustaría realizar las siguientes actividades para mejorar la recreación en su comunidad?	Sí	No		Sí	No	
Deportes populares		9		47	0	
Juegos de mesa	38					

Festivales recreativos				
Juegos tradicionales				
Carreras				
Otras actividades				

Luego de realizado el diagnóstico final con el objetivo de establecer una comparación con la situación inicial se llega al siguiente resultado (**Anexo 8**).

Comparando estos resultados con los obtenidos en la encuesta inicial, se observa un avance tanto cuantitativo como cualitativo dado por:

Con estos resultados se puede afirmar que es pertinente la aplicación del plan de actividades propuesto.

Conclusiones

Una vez culminado el proceso investigativo se arriban a las siguientes conclusiones:

- ✓ Se contribuye a favorecer el favorecer del tiempo librea partir de reconocer este como un proceso social, individual, cooperado, responsable, consciente y transformador, el cual considera las actividades desde una concepción que instruya, desarrolle y eduque la personalidad de adolescentes de forma integrada, contextualizada y atendiendo a su diagnóstico integral.
- ✓ En el estudio diagnóstico que se realizó se demostró que existen insuficiencias en las actividades físico-recreativas, lo cual afecta el desarrollo integral de adolescentes de 12-15 años en el área de “Los edificios”, en lo que se refiere a favorecer el favorecer del tiempo libre.
- ✓ Al incorporar las actividades físicas-recreativas se satisfacen necesidades actuales en favorecer el favorecer del tiempo libre de adolescentes de 12-15 años del área de “Los edificios”, además es una vía para lograr el desarrollo físico, mental e integral.
- ✓ El proceso de valoración de la pertinencia de las actividades demostró, que con su aplicación se pueden obtener logros en favorecer de la favorecer del tiempo libreen adolescentes de 12-15 años del área de “Los edificios”, contribuyendo con ello a la solución del problema detectado en el estudio diagnóstico realizado.

Recomendaciones

Por todos los elementos expuestos en este trabajo recomendamos:

- Hacer extensivo este trabajo como base metodológica orientadora.
- Aplicar y valorar la efectividad de la propuesta de investigación.
- Dar tratamiento metodológico al tema metodológico.

Bibliografía

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Acosta Moreno, JL. La Recreación un Modelo Comunitario Cultural. Cumana yagua CUBA. Revista Cultural
3. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
4. Arrudica P 1990. Psicología de los Adolescentes.
5. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
6. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com.
7. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura.
8. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
9. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d"educació física i medicina deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
12. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
13. CD de la Maestría.
14. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
15. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.

16. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
17. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
18. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
19. Díaz Hernández, JR. (2009). Plan de acciones recreativas que favorezcan la masificación por la práctica del Voleibol en niños de 8-10 años en la escuela comunitaria No 10 Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.
20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales- Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
23. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
24. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
25. Fernández Izquierdo, Y. (2009). Programación Recreativa una opción para la favorecer del tiempo libreen los adolescentes del Consejo Popular Capitán San Luís Pinar del Río.
26. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
27. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
28. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
29. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes.(2001).

Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.

30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
32. Grushin, O (1966). Tiempo libre desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
33. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
34. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
35. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
36. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
37. Internet www.callidad.org.
38. Internet www.competividad.net.
39. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez del castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apuntes De educación física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.

ANEXO 1 Diagnóstico inicial a adolescentes de Los edificios del Consejo Norte del municipio “Urbano Noris”.

La presente encuesta tiene como objetivo determinar el grado de satisfacción con las actividades recreativas de su comunidad con el fin de su mejoría, agradecemos su colaboración.

Sexo: M _____ F _____ Edad: _____

Nivel de escolaridad: Preuniversitario _____ Secundaria Básica _____

1.- ¿Se realizan actividades físico-recreativas? .

Sí ----- No ----- A veces -----.

2.- ¿Cree usted que son suficiente las actividades recreativas que se programan y se tienen en cuenta las preferencias recreativas de los adolescentes?

Sí ----- No -----

3.- ¿Le gustaría realizar las siguientes actividades para mejorar la recreación en su comunidad?

Deportes populares

Juegos de mesa

Festivales recreativos

Juegos tradicionales

Carreras

Otras actividades

Sí _____ No _____

Muchas Gracias.

ANEXO 2.

Tabla # 1: Resultados del inventario a las instalaciones deportivas en el área “Los edificios”.

#	Instalaciones Deportivas	Cantidad
1	área de Voleibol	1
2	área de Baloncesto	1
3	área de Fútbol	1
4	área de Béisbol	1
5	Terreno de Bolas Criollas	1
6	área de Juegos Tradicionales	2
7	área de Recreación	1
8	área de Preparación Física	1

ANEXO 3.

La siguiente tabla muestra la distribución de la muestra que es el 43,9 % de los adolescentes de 12-15 del área de “Los edificios”. Por las edades de ambos sexos con el por ciento acorde al total por las edades.

Muestra	Rango de Edad	Sexo				Total	%
		M	%	F	%		
47	15	6	66,67	3	33,33	9	100
	16	7	56,33	5	43,67	12	100
	17	8	88,89	6	66,67	14	100
	18	7	56,33	5	43,67	12	100
Total	15 - 18	28	100	19	100	47	100

ANEXO 4.

A continuación podemos observar las actividades y promedio general de que disponen los adolescentes para la distribución de su tiempo en las diferentes actividades diarias más cotidianas.

Muestra	Actividades Globales o Principales	Tiempo Promedio (horas)
47	Estudio o Trabajo.	6.15
	Tareas Domésticas.	0.45
	Necesidades Bio-fisiológicas.	1.15
	Transportación a los diferentes lugares.	1.30
	Actividades de compromiso social.	0.45
	Tiempo Libre.	6,40
	Otras	8.10

ANEXO 5.

Principales actividades realizadas en el tiempo libre llevadas a horas empleadas por los adolescentes 12-15 años de forma general y promedio.

Muestra	Actividades de Tiempo Libre.	Tiempo Promedio (horas)
47	Escuchar música.	0.40
	Prácticas de alguna actividad física.	1.25
	Conversar.	0.55
	Jugos de mesa.	0.50
	Participación en fiestas.	0.15
	Estudiar.	0.55
	Ver la televisión.	0.50
	Leer libros, revistas, Bohemias.	0.25
	Paseo a parques u otros lugares.	0.25
	Total	6.40

ANEXO 6.

Participación por los adolescentes de 12-15 años en las actividades físico-recreativas, tomando un día cualquiera a la semana, al mensual y ocasionalmente con su por ciento teniendo en cuenta la muestra total.

Actividades	Participación		M U E S T R A 47	Frecuencia					
	Cifras	%		Sem anal	%	Men sual	%	Ocasio nal	%
Torneos Deportivos	34	72,3		14	29,7	22	46,8	10	21,2
Juegos de Mesa	26	55,3		12	25,5	20	42,5	12	25,5
Carreras	20	42,5		8	17,0	18	38,2	6	8,1
Simultaneas o partidas de Ajedrez	20	42,5		10	21,2	18	38,2	6	8,1
Actividades Recreativas	30	63,8		11	23,4	23	48,9	18	38,2

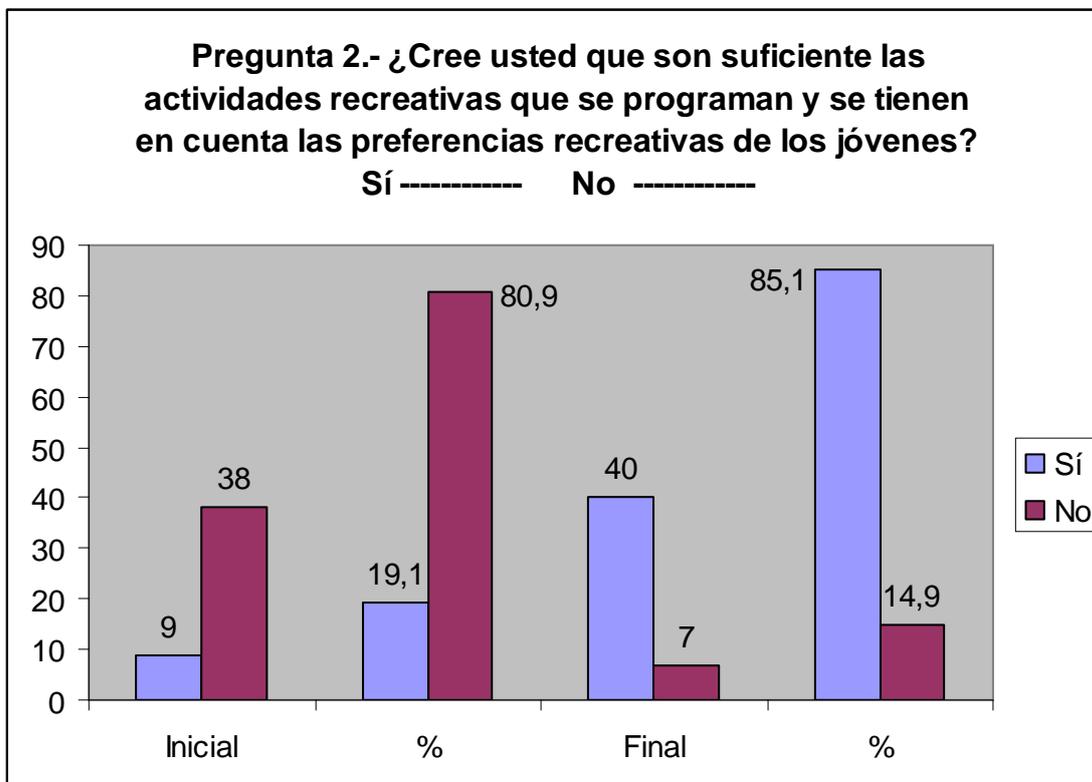
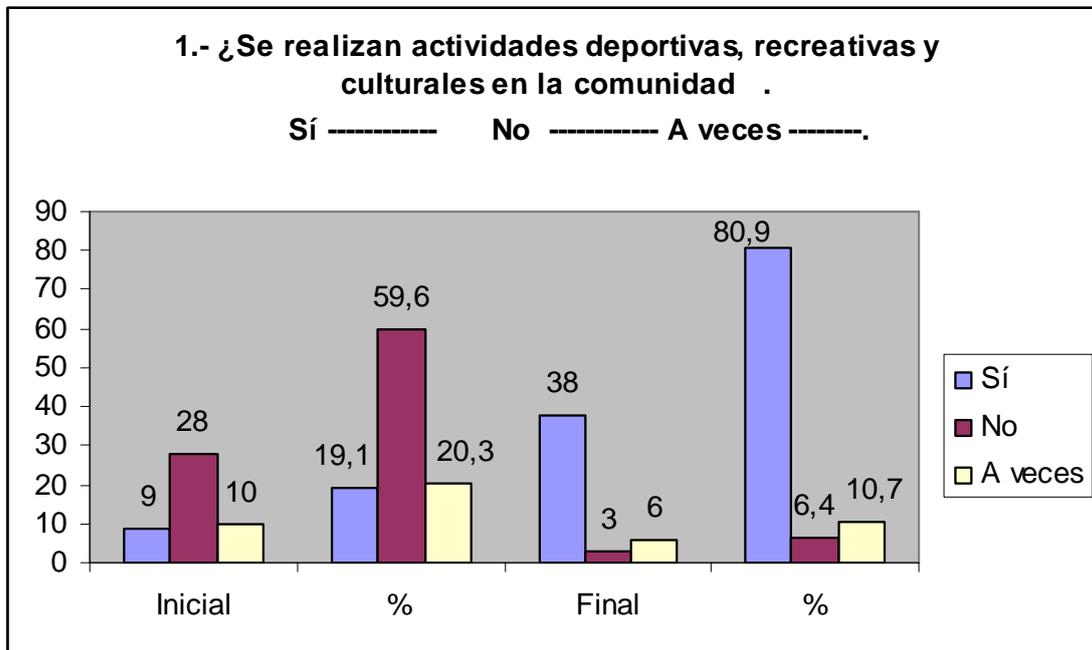
ANEXO 7.

Propuesta de Actividades físico-recreativas para adolescentes de 15 - 18 años de edad, del área “Los edificios”.

#	Actividades Fundamentales	Lugar	Medios a utilizar
1	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de Deportes. • Torneos de Voleibol. • Torneos de Fútbol. • Torneos de Baloncesto. • Torneos de Béisbol. • Torneos de Bolas Criollas. 	Las diferentes áreas y espacios de la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> - pelotas. - net de voleibol - silbato. - cronómetro.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de Mesa. • Simultaneas de Ajedrez. • Torneos de Domino. • Torneos de Dama. • Torneos de Parchy. 	Área de los juegos de mesa “árbol de Franbollán	Juego de domino, parchy, dama y ajedrez. Mesa, silla, lápiz y papel.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Festivales recreativos. • Físico, deportivas-recreativas. • Programas A jugar. • Tracción de sogas. • Animación. 	Las diferentes áreas y espacios de la comunidad. Sala de video.	Pelotas, silbato, cronómetro, net de voleibol, sogas, batones, conos o banderas.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos Tradicionales. • Papalote. • Quimbumbia. • Trompo. • Kikimbol. 	Las diferentes áreas y espacios de la comunidad.	Cabuya, trompo, hilo, pintura, crallolas, pelota, madera.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Carreras. • Carreras a la vuelta. • Maratones. • Carreras en bicicletas. • Carrera de relevo. 	Se realizaran mediante a diferentes lugares.	Silbato, bicicletas, cronómetro, batones, conos o banderas.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Otras Actividades. • Acampadas. • Debates de temas actuales. • Peña sobre historia del deporte en la comunidad y el municipio. 	Se realizaran mediante una guía de observación a diferentes lugares.	Mochila, linterna o farol, TV, DVD.

ANEXO 8.

Análisis de la pertinencia de la aplicación de la propuesta.



3.- ¿Le gustaría realizar las siguientes actividades para mejorar la recreación en su comunidad?

Deportes populares

Juegos de mesa

Festivales recreativos

Juegos tradicionales

Carreras

Otras actividades

Sí _____ No _____

