

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo Rivera"
Facultad Holguín

Titulo: Actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.

Tesis en opción al título de Licenciada en Cultura Física.

Autora: Bisleisys Acosta Pupo.

Tutora: MSc. Adriana Bueno Salazar.

Consultante: MSc. Yoan Fernández Pupo.

AGRADECIMIENTOS

Hay momentos en los que el recuento resulta muy importante, todo parece indicar que este es uno de ellos.

Deseo transmitir mi más sincero agradecimiento a todas las personas que de buena fe, han contribuido a la realización de este trabajo.

A mis profesores, tutor y consultantes, por la labor formativa y de desarrollo desde que inicie en la carrera de licenciatura en cultura física hasta los momentos finales, transmitiéndome siempre sus experiencias investigativas, sin cuya influencia no hubiese podido realizar esta investigación

A mis compañeros de trabajo que con nobleza, preocupación y voluntad, cooperaron conmigo de una u otra forma, haciéndome las críticas correspondientes e incentivándome hasta la culminación de este trabajo.

DEDICATORIA

A mi hijo, amor y fuente de inspiración para que esta investigación se llevara a cabo

A mis compañeros de trabajo por su confianza y apoyo en todo momento.

A mi familia por el apoyo, preocupación y aliento.

PENSAMIENTO

...” Todo lo que gastemos en materia de deporte, lo ahorraremos en salud”.



Resumen

La investigación se desarrollo en la comunidad “Cabello” del municipio de Urbano Noris en el periodo de agosto del 2013 hasta mayo del 2014. La misma acogida al paradigma cualitativo necesito de métodos del orden empíricos y teóricos para su realización, entre los que se destacan: análisis-síntesis, inductivo-deductivo e histórico-lógico dentro de los teóricos la observación, entrevistas y encuestas en los empíricos y como matemático el cálculo porcentual. El estudio se realizó con el objetivo de elaborar actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”. Para la concepción de las actividades recreativas se tuvieron en consideración los diferentes estudios realizados por reconocidos autores, que abordan la temática recreación y tiempo libre desde diferentes niveles, dígase internacional y nacional. Después de haber tenido en cuenta las principales dificultades y limitaciones detectadas en el diagnostico inicial en lo referido en las necesidades, gustos y preferencias de los participantes de las misma en su tiempo libre. Las actividades recreativas se implementaron en la comunidad “Cabello”. Los resultados obtenidos demostraron su efectividad y viabilidad ofreciéndose solución al problema planteado y constatándose la satisfacción de los adolescentes de 12 a 15 años.

Summary

The present research was developed in Cabello Community from Urbano Noris municipality from August 2013 to May 2014. For the development of this investigation some theoretical and empirical methods were used. As theoretical analytic-synthetic, inductive- deductive and historical- logic. As empirical, observation, interviews and surveys and as mathematics the percentage. The main objective of this research is to prepare some recreational activities to favor the use of the leisure time from teenager from 12 to 15 years old in Cabello Community. Different studies developed by well-known authors were taken into consideration for the elaboration of these recreational activities that deal with the topic of recreation and free time from different levels national or international. Achievements and shortcomings were taken into account from the initial diagnosis concerning needs, likes preferences of teenager in their free time. These recreated recreational activities were developed in Cabello community. The final results attained show effectiveness what obtained solutions to raised problem and to the satisfaction of adolescent from 12 to 15 years old.

Índice

	Contenidos	Pág.
Introducción		1
Capítulo 1. Base teóricas conceptuales.		8
Epígrafe.1.1.Estudios conceptuales del Tiempo Libre.		8
Epígrafe.1.2.La Recreación.		16
Sub-epígrafe.1.2.1.La Recreación en la comunidad.		21
Epígrafe.1.3.Características funcionales de los adolescentes de 12 a 15 años.		23
Capítulo 2. Selección de las Actividades Recreativas.		26
Epígrafe.2.1.Actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes.		26
Epígrafe.2.2: Valoración de la pertinencia y eficiencia de la aplicación de las actividades recreativas seleccionadas.		36
Conclusiones		37
Recomendaciones		38
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 misma y emplear el tiempo libre, por lo que, todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud mental y desarrollar las capacidades físicas, y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

Nuestro país, en una de las directrices trazadas al instituto nacional de deportes educación física y recreación INDER, por el partido y el estado y que sea priorizado dentro de lo posible este fenómeno en todas sus manifestaciones, correspondiéndole al INDER velar por el desarrollo de las actividades recreativas con el objetivo fundamental de satisfacer las necesidades y goce espiritual del hombre en su tiempo libre.

A partir de la creación del INDER y de los diferentes programas de la revolución se ha llevado a cabo la inserción de la recreación a través de técnicos y profesores de este organismo a todas las comunidades con el objetivo de propiciarles diferentes actividades recreativas a los adolescentes y la población en general, que le permita ocupar de forma provechosa el tiempo libre de que disponen.

Por lo que se han realizado y se realizan diferentes estudios relacionados con el tema de la investigación, pues la recreación ha resultado ser una necesidad de la sociedad, al no ser la recreación patrimonio de nadie en específico, lo que permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos como posibilidades y tiempos disponibles.

Por otro lado se precisan renovaciones que enriquezcan en su concepción el proceso recreativo y alternativas que favorezcan el empleo del tiempo libre de los adolescentes.

La creación de un estilo de vida de los adolescentes, presuponen una relación dialéctica entre la utilización favorable del empleo del tiempo libre, la salud mental y física de cada uno de ellos, los prepara para el pleno disfrute de la vida.

El variado contenido de la recreación permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses, que en el mundo moderno, pueden constituir formas de recreación. La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social de los adolescentes para poder desarrollarse en la vida.

La recreación entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante las actividades recreativas sanas, profilácticas, terapéuticas, cognoscitiva, deportivas o artística cultural, a través de las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, han adquirido un reconocimiento y una importancia vital de los adolescentes, pues solucionan problemas sociales comunes.

Teniendo en cuenta que la recreación se realiza con el objetivo de favorecer el empleo del tiempo libre, a través de actividades recreativas dirigidas a los adolescentes, por lo que el proyecto de intervención comunitaria sobre el empleo del tiempo libre mediante el fórum comunitario o talleres deben sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de los adolescentes en cada barrio según sus intereses.

Por los diferentes cambios que ocurren día tras día, estos adolescentes deben sentirse satisfechos con las ofertas blindadas, pues se tienen en cuenta las actividades recreativas según los gustos, intereses, preferencias y costumbres.

La recreación tiene como principal reto incremental las opciones y servicios mediante diferentes ofertas en los centros de trabajo, educacionales, concejos populares,

comunidades, áreas y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, a la vez que propicia el fortalecimiento de diferentes valores humanos tales como: la perseverancia, responsabilidad, el colectivismo, firmeza, justicia, solidaridad, desinterés, amor a la patria y la laboriosidad.

Con las actividades recreativas tienen la oportunidad de realizar actividades llenas de vivencias, cargadas de enseñanzas humanas que ponen en práctica valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, donde logran un mayor acercamiento a su ambiente, lo que provocara un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente una mayor identificación hacia las actividades.

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

A partir de este análisis y teniendo en cuenta las insatisfacciones de los adolescentes en cuanto a opciones recreativas, de la observación de los resultados de las visitas efectuadas, se detecto la existencia de varias irregularidades e insuficiencia que limitan el desarrollo de la recreación de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello” entre los que se detectaron los siguientes:

- Insuficiente correspondencia entre las actividades recreativas desarrolladas antes del diagnostico inicial y los gustos y preferencias de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.
- Insuficiente participación en las actividades recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.

- Insuficientes áreas o espacios recreativos necesarios para el desarrollo de las diferentes actividades recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.
- Poca variedad de los implementos deportivos de carácter industrial en el empleo de las actividades recreativas para los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.
- Las actividades desarrolladas no se corresponden con los gustos y preferencia de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.
- Escasa correspondencia en el horario del profesor y el tiempo libre para la práctica de las actividades recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”.

Por las insuficiencias antes expuestas y el diagnóstico efectuado se determino el siguiente **problema científico**:

¿Cómo favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?

Objeto de Estudio: Favorecer el empleo del Tiempo Libre.

Tomando en consideración el problema asumido se plantea el siguiente:

Objetivo: Seleccionar actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris.

Preguntas científicas:

- 1- ¿Cuáles son los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años?

- 2- ¿Cuál es la situación actual del empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?
- 3- ¿Qué elementos han de conformar las actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?
- 4- ¿Qué efectividad tienen las actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?

Tareas Científicas:

- 1- Analizar los presupuestos teóricos metodológicos que sustentan el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio Urbano Noris.
- 2- Diagnosticar la situación actual del empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio Urbano Noris.
- 3- ¿Qué elementos han de conformar las actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?
- 4- ¿Qué efectividad tienen las actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, del municipio de Urbano Noris?

Métodos de la Investigación:

Para el desarrollo de esta investigación se desarrollaron diferentes métodos:

Métodos Teóricos:

Histórico-Lógico: Posibilitó estudiar la trayectoria real y con el paso del tiempo y revelar las regularidades del fenómeno objeto de estudio.

Analítico-Sintético: Se realizó un análisis científico que permitió fundamentar teóricamente la investigación y a través de la síntesis determinar sus regularidades más significativas, estableciéndose la relación causa-efecto.

Inductivo-Deductivo: Se utilizó durante toda la investigación para desarrollar y seleccionar actividades para el trabajo, por lo que facilitó la construcción y desarrollo de la aproximación de una teoría científica y el enfoque general para abordar los problemas relacionados con el empleo del tiempo libre.

Métodos Empíricos:

Observación: Se realizó de forma directa, atenta, racional y planificada dirigida a la metodología utilizada por el profesor en las actividades recreativas, y en el desarrollo de las mismas. Se aplica en toda la etapa de la investigación para constatar el estado actual del problema, durante la puesta en práctica de las actividades recreativas seleccionadas y constatar su efectividad.

Entrevista: Se realizó a los adolescentes, organizaciones de masas y grupos comunitarios de la comunidad “Cabello”, para determinar sus criterios sobre la existencia del problema y como afectaba el mismo el empleo del tiempo libre.

Encuesta: Se realizó a los adolescentes, organizaciones de masas y grupos comunitarios de la comunidad “Cabello”, para constatar cual era la visión que tenían del problema y el nivel de participación que poseían.

Estadístico- Matemático.

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.

Estadística-descriptiva y Cálculo Porcentual: Se realizó con el objetivo de hacer un estudio comparativo entre la constatación inicial y final para demostrar la efectividad de las actividades seleccionadas en función de favorecer el empleo del tiempo libre.

Conceptos básicos de la estadística: Para la tabulación y el procesamiento de los datos obtenidos.

La Población:

De un total 26 adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, se escogieron de forma intencional en la investigación 17 adolescentes. De ellos 10 son del sexo masculino y 7 del sexo femenino, con características psicológicas y rendimientos físico similares, talla y peso promedio, estudian en la misma escuela, además todos conviven en la misma comunidad y asisten de forma sistemática a las actividades recreativas realizadas.

La muestra seleccionada fue la siguiente:

Años	12		13		14		15	
Sexo	M	F	M	F	M	F	M	F
Cantidad	2	1	3	1	4	3	1	2

Aporte práctico. El principal resultado de este trabajo de investigación es que permitirá a los profesores de recreación del combinado deportivo 2 “4 de abril” del municipio de Urbano Noris, contar con una selección de actividades recreativas para favorecer el empleo del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 15 años de las comunidades.

Capítulo I: Bases teóricas Conceptuales.

Existen diversos puntos de vistas en relación con el empleo del tiempo libre, sostenido por diferentes autores, que por su importancia dan una mayor importancia y riqueza al tema.

Desde el enfoque metodológico se habla de la importancia de realizar en la comunidad actividades recreativas como condición indispensable para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.

En el capítulo se tratan los estudios realizados por diferentes autores sobre el tiempo libre y la recreación.

1.1- Estudio conceptual del tiempo libre.

En este epígrafe se aborda la fundamentación teórica metodológica acerca del tiempo libre y la recreación de los adolescentes. 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 la autora de la investigación.

Los estudios relacionados con el empleo del tiempo libre y la recreación, datan de la antigüedad pues no es un fenómeno nuevo, y ha acompañado al hombre desde que existe, aunque tiene su mayor auge a partir del siglo XX, esta problemática se abordó, desde Aristóteles ideólogo de la sociedad esclavista hasta nuestros días.

En el análisis teóricos de los conceptos de tiempo libre, hoy en día se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros relacionados con el tema mantienen discusiones y debates desde sus diferentes ciencias respectivas, esta realidad a condicionado, indudablemente, que estos conceptos hayan adoptado significados.

Pues son resultado de una preocupación social y cognoscitiva, que se manifestado a lo largo de la historia en lo que han influido fuerzas socio-económicas, históricas y científicas.

Las investigaciones sobre el tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en todo el mundo, existiendo una tradición cognoscitiva que blinda un cuerpo conceptual e instrumental común, así como, métodos y técnicas de obtención de la información un conjunto de conclusiones o regularidades de comportamiento de la población.

En escala particular, específica y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico, así como los problemas teóricos metodológicos generales, objetivos finales reguladores de actividad final científica y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

En los países en vías de desarrollo la investigación acerca del tiempo libre y la recreación es una tarea compleja, que tiene ante si no solamente urgencias sociales, económicas e ideológicas sino dificultades de tipo teóricas o conceptuales preferidas, básicamente a la orientación científica que se debe adoptar en el problema crucial de la definición de los conceptos fundamentales de la investigación, la metodológica y estilo de trabajo que debe tener el profesor que se desempeña en esta importante área de la vida social.

En sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de racionalización doméstica a que se debe aspirar, como en Cuba existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de diversas maneras. La forma que lo emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera conciente donde juega un papel decisivo la recreación.

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (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 habían prevalecido en la sociedad cubana antes de 1959, a partir de este momento hace realidad, que la cultura física, la recreación y el deporte es derecho de todo el pueblo sin distinción de raza o condición social.

Al dedicar el tiempo libre a practicar diversas actividades recreativas se favorece el desarrollo intelectual y físico del individuo para quien han sido encaminados todos los esfuerzos y la contribución del INDER como institución rectora, como base fundamental para lograr la formación integral del hombre nuevo acorde a una sociedad en armonía.

Respecto al tiempo libre, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera o varias condicionadas.

La mayoría de los autores que abordan el tema del tiempo libre consideran que es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido recreativo, para lograr un desarrollo integral de su personalidad, criterios con el que la autora de esta investigación coincide.

Diferentes autores han hecho referencia al tiempo libre como por ejemplo:

Zamora y García, 1988, expresa que el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o sociales.

Por su parte Pérez, A (2003) plantea que el tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domesticas,

fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección o voluntad de los propios implicados.

Para M.S.Rodríguez, 2006 el tiempo libre es espacios temporales fuera de la obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación para el disfrute de la auto determinación (paseos, lectura, charlas y juegos).

Para el argentino Pablo Walichman el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso, yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan.

Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el tiempo libre tendría el mismo carácter, es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo empleado, obligatorio o de trabajo.

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 de los adolescentes, presuponen una relación dialéctica entre la utilización del tiempo libre, la salud mental y física de cada adolescente ya que la realización de actividades recreativas fortalecen la salud.

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 los adolescentes, 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 ocupación 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 cotidiana.

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral de los adolescentes, pues en este se realiza, con gran eficiencia, la formación cultural, física, ideológica y colectivista. Con los que se adquieren y se asimilan fuertemente los valores humanos, 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 recreativas seleccionadas realizadas. 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, 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 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 y en 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 influyen cinco factores esenciales, la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones de masas, políticas y la oferta para el tiempo libre.

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, normas, gustos y preferencias a través de las actividades seleccionadas.

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.

Las investigaciones en Cuba sobre el tiempo libre, 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 las demandas recreativas de la población, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En nuestro país se van observando transformaciones, donde se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida actual cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y en la ideología de los adolescentes, y por tanto, en las necesidades espirituales y materiales de los mismos.

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 actividades recreativas, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida de los adolescentes.

Por su parte, la demanda de actividades recreativas, en procesos de crecimientos continuos, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades ofertadas, formas y espacios de realización, mediante dinámicas muy particulares y novedosas del profesor.

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 de la comunidad.

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.

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.

1.2- La Recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía

a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

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.

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.

La mayoría de los autores que abordan el tema de la recreación consideran que es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido recreativo para lograr un desarrollo integral de su personalidad, criterios con el que la autora de esta investigación coincide con un grupo

de importantes autores como por ejemplo:

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.

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.

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.

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.

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.

Pérez A. (2003), expresa que 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 y cultural, sin para que ellos sea necesario una compulsión externa mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Valorando esta definición y asumida por la autora de este trabajo 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.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizó anteriormente.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del Tiempo Libre y Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus

obligaciones profesionales, familiares y sociales".

Harry A. Overstrut quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición, elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

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

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 ocupación 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.

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis. ¿Qué entendemos por Recreación?. ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

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

1.2.1 La Recreación en la comunidad.

La recreación está destinada a llenar el tiempo libre de los individuos de la comunidad, junto con otras actividades en un análisis de las principales actividades

del tiempo libre. 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.

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

Por ello se considera que la práctica de las actividades recreativas, 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 recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes en la comunidad.

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 otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos.

Las definiciones estructurales, que tienen un carácter mas 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.

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 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 y 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".

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 y memorias históricas en interacción de índole socio-políticas.

1.3- Características funcionales de los adolescentes.

En la edad escolar los adolescentes de 12 a 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 retraso 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.

Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de cultura física; es 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.

Capítulo 2: Selección de las actividades recreativas.

En este capítulo se aborda sobre la selección de las actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, según sus gustos, intereses y preferencias.

2.1: Selección de las actividades recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.

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

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 recreativas seleccionadas para adolescentes de 12 a 15 años de edad, de la comunidad “Cabello”.

Objetivo general.

Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años, para lograr como resultado salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, valores humanos y habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivo específico.

Propiciar en los adolescentes de 12 a 15 años un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades recreativas. Lograr una formación integral de los adolescentes 12 a 15 años, aumentando su

participación en las actividades recreativas concebidas en la comunidad.

Lograr que las actividades recreativas se ajuste a las condiciones actuales de las áreas de la comunidad para llevar a cabo los objetivos propuestos en el trabajo.

Indicaciones metodológicas:

Para la puesta en práctica de dichas actividades 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 recreativas que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios y 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 las actividades recreativas se tuvo como punto de partida el diagnóstico y la participación de varios factores en el fórum comunitario, el que permitió conocer con profundidad qué hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo con el grupo comunitario para que las actividades fueran lo más real posible, por lo que se confeccionaron

comisiones de trabajo integrada por el grupo 1, gestor de actividades, que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar; un grupo 2, de aseguramiento, que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades; así como un grupo 3, de propaganda, encargado de divulgar todo lo que se va a realizar.

A través del conjunto de actividades recreativas se pudo canalizar la 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 recreativas se efectúan, 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 recreativas favorecen el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, se tuvo en cuenta: edad, sexo, gustos, intereses, preferencias y tradiciones de los habitantes de la comunidad.

Así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizarlas 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 forma que comúnmente se juega de forma 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.

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: Juego de Mesa, Ajedrez.

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: Juego de Mesa, Dominó.

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 8: A Jugar.

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 9: Tracción de la sogá.

Nombre: El más fuerte.

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

Materiales: sogá gruesa, 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 sogá 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 10: 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 11: 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 12: 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 13: 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.

2.2: Valoración de la pertinencia y eficiencia de la aplicación de las actividades recreativas.

Preguntas	Encuesta Inicial						Encuesta Final					
	Masculino			Femenino			Masculino			Femenino		
	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces
1- ¿Se realizan actividades recreativas en tu comunidad?	3	5	2	1	3	3	8	-	1	7	-	1
2- ¿Las actividades recreativas que se realizan en tu comunidad son de tu preferencia?	2	6	2	1	4	2	9	-	1	7	-	-
3-¿Asiste a las actividades recreativas de tu comunidad?	2	7	1	2	2	3	9	-	1	7	-	-

Luego de realizado el diagnóstico final con el objetivo de establecer una comparación con la situación inicial se llega al siguiente resultado Anexo 1.

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 de las actividades recreativas seleccionadas.

Conclusiones

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

Se contribuye a favorecer el empleo del tiempo libre a partir de reconocer este como un proceso social, individual, cooperado, responsable, consciente y transformador, el cual considera las actividades recreativas desde una concepción que instruya, desarrolle y eduque la personalidad de los adolescentes de forma integrada, contextualizada y atendiendo a su diagnóstico integral.

En el estudio diagnóstico que se realizó se demostró que existían insuficiencias en las actividades recreativas, lo cual afecta el desarrollo integral de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad “Cabello”, en lo que se refiere a favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes.

Al incorporar las actividades recreativas se satisfacen necesidades actuales en favorecer el empleo del tiempo libre de adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, además es una vía para lograr el desarrollo físico, mental e integral.

El proceso de valoración de la pertinencia y la efectividad de las actividades recreativas seleccionadas, demostró que con su aplicación se pueden obtener avances en favorecer el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad “Cabello”, contribuyendo con ello a la solución del problema detectado en el estudio diagnóstico inicial 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 las actividades recreativas de la investigación.

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. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com.
6. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura.
7. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
10. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
11. CD de la Maestría.
12. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
13. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
14. 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.
15. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
16. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
17. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
18. Fernández Izquierdo, Y. (2009). Programación Recreativa una opción para la ocupación del tiempo libreen los adolescentes del Consejo Popular Capitán San

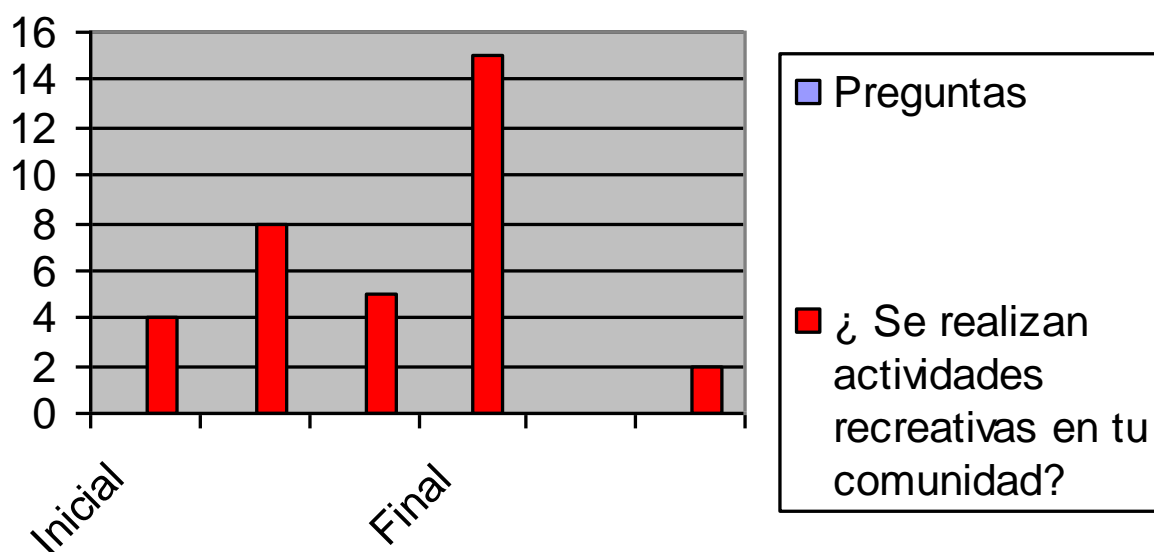
Luís Pinar del Río.

19. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
20. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
21. Grushin, O (1966). Tiempo libre desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
22. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
23. Mateo Sánchez, J.L, (2009). Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional sano del tiempo libre de la comunidad de estudiantes de cultura física.
24. Mendoza Friman, Alexander. (2006). Programa de Animación para la Villa del Bosque. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín.
25. Oro Provance, Lenia María. (2003). Un círculo de pioneros como protagonista en actividades de animación. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín.
26. Osorio E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en la recreación. Colombia, FUNLIBRE. 75p.
27. Peña Leyva, Eliades Ilario. 82009). Programa recreativo comunitario para propiciar transformaciones en el estilo de vida. Tesis de Maestría. 75p.
28. Pérez Sánchez, A, Recreación Fundamentos Teóricos. En CD Universalización de la Cultura Física 2003.
29. Sánchez Rodríguez, J M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15-19 años del consejo popular Dos Ríos, Jiguaní. Granma. Trabajo de Diploma.
30. Suárez Portellez, Consuelo Vivian. (2009). Programa Recreativo Comunitario para favorecer estilos de vidas saludables en adolescentes. Tesis de Maestría. 85p.

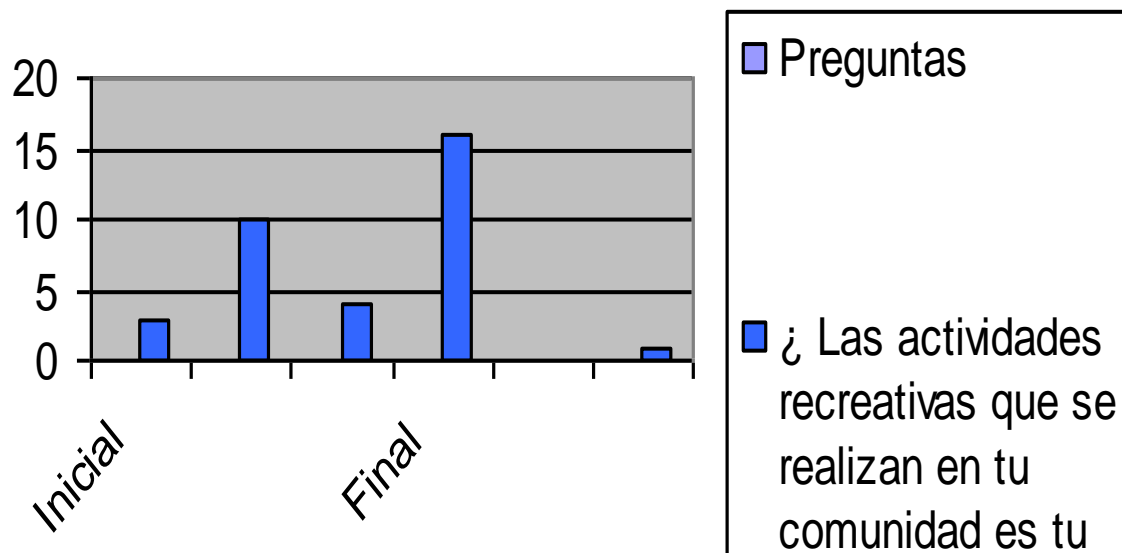
ANEXO: 1.

Preguntas	Encuesta Inicial						Encuesta Final					
	Masculino			Femenino			Masculino			Femenino		
	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces	Si	No	A Veces
1- ¿Se realizan actividades recreativas en tu comunidad?	3	5	2	1	3	3	8	-	1	7	-	1
2- ¿Las actividades recreativas que se realizan en tu comunidad son de tu preferencia?	2	6	2	1	4	2	9	-	1	7	-	-
3-¿Asiste a las actividades recreativas de tu comunidad?	2	7	1	2	2	3	9	-	1	7	-	-

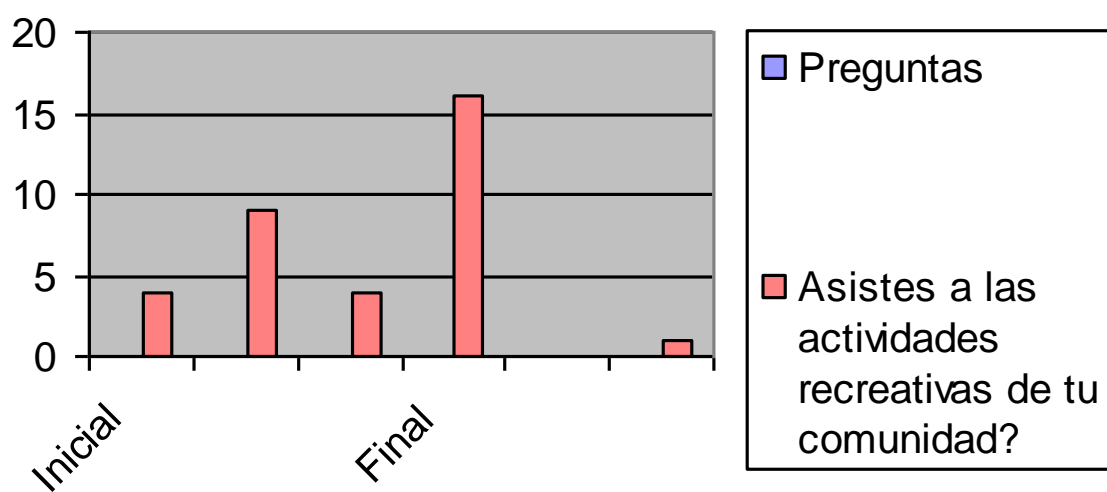
Pregunta 1



Pregunta 2

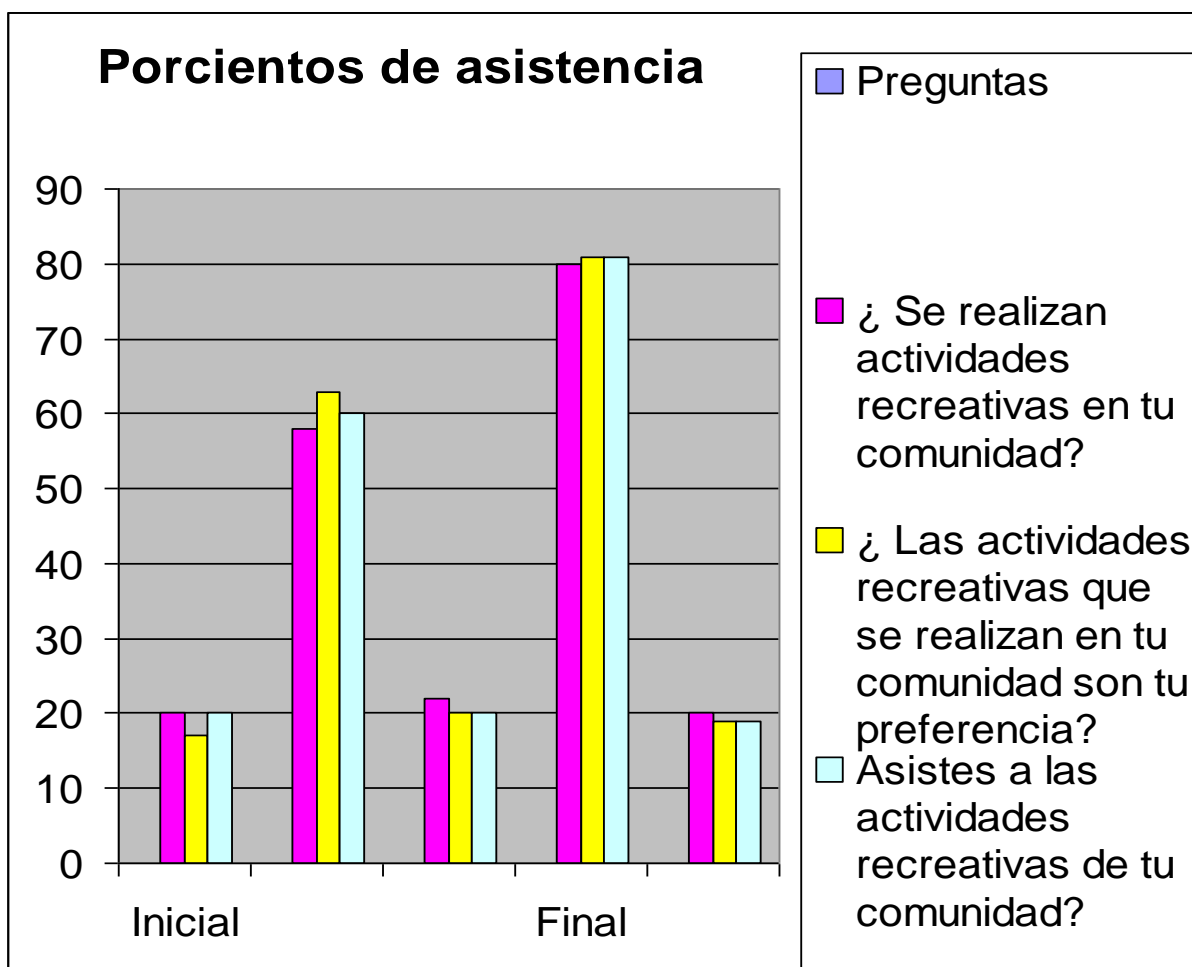


Pregunta 3



ANEXO: 2.

		Inicial			Final	
No	Preguntas	%	%	%	%	%
1	¿Se realizan actividades recreativas en tu comunidad?	20	58	22	80	20
2	¿Las actividades recreativas que se realizan en tu comunidad son tu preferencia?	17	63	20	81	19
3	Asistes a las actividades recreativas de tu comunidad?	20	60	20	81	19



ANEXO: 3.

Tabla # 1: Resultados del inventario de las áreas que se puede realizar algunas actividades recreativas en la comunidad “Cabello”.

#	Áreas para Actividades Recreativas	Cantidad
1	Área de Beisbol	1
2	Área de Fútbol	1
3	Área de Voleibol	1
4	Área de Bolas Criollas	1
5	Área de Juegos de Mesas	2
6	Área de Juegos Tradicionales	1
7	Área de Festivales Recreativos	1