

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"
FACULTAD HOLGUIN**



**Actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre en
adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad.**

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

**AUTORA: Dania Martínez Hernández
TUTORA: Master. Rosa María Guerra Ruiz**

Holguín 2014

Agradecimiento

A todas aquellas personas que contribuyeron en mi formación como profesional de la Cultura Física y a los que colaboraron desinteresadamente en la confección de mi Trabajo de Diploma,

A todos gracias.

Resumen

Es evidente que el proceso actual de desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. El objetivo de este trabajo es proponer un grupo de actividades en función de la ocupación del Tiempo Libre y la satisfacción físico-recreativa de los adolescentes, del Consejo Popular #4, circunscripción #66, Reparto Pueblo Nuevo, municipio Holguín. El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: Datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de los adolescentes de 12 a 14 años. Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista. Todo lo cual nos permitió llegar a conformar las actividades físico-recreativas, las cuales se han estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión.

Abstract

It is evident that the process of current development of investigations objectively is giving to the dimension Free Time and Recreation a more important role concerned with the tasks of economical development and social welfare. The aim of this paper is to propose a set of activities to fill the people's free time and the satisfaction phisico-reacreational of the adolescents belonging to Popular Council number 4, county number 66, Pueblo Nuevo neighborhood, in Holguin Municipality. The study began with the with the application of a diagnosis which comprises socio-demographical data the population under study, the existing physic-recreational offers as well as the recreative needs and interests of adolescents between 12-14 years old. To gather information several research methods and techniques were used such as observations, surveys and interviews. Everything done allowed us to design phsysic-recreative activities which have been structured on an objective base, departing from updated conceptions on the theme under research.

Índice

Capítulos	Índice	Pág.
I	Introducción	1-7
	Las actividades físico-recreativas en función del aprovechamiento del Tiempo Libre por los adolescentes de la comunidad.	8-20
	1.1.- El Tiempo Libre, una problemática social actual.	8
	1.2- La Recreación como forma de utilización en el Tiempo Libre.	11
	1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.	13
	1.2.2- Las actividades físico-recreativas.	14
	1.3- Manifestación Psicológica de los adolescentes en la ocupación del Tiempo Libre para su recreación.	17
	1.4- Antecedentes del tema de estudio	19
	1.5- Caracterización de la comunidad.	20
II	Valoración de los resultados obtenidos por los instrumentos aplicados y propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre.	22
	2.1- Resultados de las Observaciones.	22
	2.2- Resultados de la Entrevista.	23
	2.3- Resultados de la encuesta aplicada	23
	2.4- Propuesta de actividades físico recreativas para la ocupación del	24
	2.5- Valoración teórica de la propuesta planteada.	29
	Conclusiones	31
	Recomendaciones	32

Introducción

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella 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 problemática del Tiempo Libre y Recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del Tiempo Libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

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 y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del Tiempo Libre en las diversas esferas de la Recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién 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 que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V. (1980), plantea: "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 el Tiempo Libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del Tiempo Libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del Tiempo Libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la mejora de la calidad de vida de los adolescentes, en tanto se resuelva ocupar su Tiempo Libre en actividades sanas.

El estudio se enmarca en el Consejo Popular #4 de Pueblo Nuevo, circunscripción #66 del municipio Holguín. Este se caracteriza por ser un barrio

sin problemas de carácter social, pues no ocurren manifestaciones delictivas, ni antisociales con frecuencia, no obstante, los adolescentes que allí residen, manifiestan cierta inconformidad con la oferta de actividades físico-recreativas atractivas para la ocupación del Tiempo Libre.

En el andar por la comunidad, se constató la existencia de actividades físico recreativas, rectorado por el Combinado Deportivo, el cual no funciona a cabalidad, al no existir sistematicidad en las actividades previstas, ocasionando esto la insatisfacción de los diferentes grupos etarios. Estas insuficiencias convierten a la ocupación del Tiempo Libre en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en el territorio, aflorando la necesidad de planificar, y llevar a vías de hecho diferentes actividades, a partir del aprovechamiento de los recursos con que se cuenta, en función de las necesidades e intereses de los habitantes del lugar.

Al conversar con los activistas y promotores de la comunidad, se constató que no son explotadas las instalaciones y recursos disponibles en el desarrollo de actividades de este tipo, siendo insuficientes las ofertas existentes, las cuales no logran motivar la participación de los adolescentes.

A su vez, se pudo constatar las dificultades con las actividades físico-recreativas, en sentido general, de la comunidad y en específico las dirigidas a los adolescentes, derivando en el uso irracional del Tiempo Libre de estos. Entre las insuficiencias afloradas se resumen las siguientes:

1. Limitada asistencia de los adolescentes a las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.
2. Reducida participación activa de los adolescentes en las actividades físico- recreativas de la comunidad.
3. Insuficiente permanencia en el desarrollo de las actividades.
4. Escasa aceptación de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **problema**

científico: ¿Cómo favorecer la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción #66 del Consejo Popular #4, “Pueblo Nuevo”, Municipio Holguín?

Este problema se concretó en el **Objeto de la investigación:** Las actividades físico-recreativas y el **Campo de acción:** La ocupación del Tiempo Libre, de los adolescentes.

Objetivo

Elaborar actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre en adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción #66 del Consejo Popular #4, “Pueblo Nuevo”, Municipio Holguín.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el Tiempo Libre?
2. ¿Cuáles son las particularidades del Tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad?
3. ¿Qué características deben tener las actividades físico-recreativas, para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes?
4. ¿Cuál es el nivel de factibilidad que poseen las actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes?

Tareas científicas

1. Determinar los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre el Tiempo Libre.
2. Diagnosticar la utilización del Tiempo Libre de los adolescentes en la comunidad.
3. Elaborar actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre

de los adolescentes.

4. Constatar la factibilidad de las actividades físico-recreativas elaboradas.

Métodos de investigación científica

- **Histórico Lógico:** Permite analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre, es decir la búsqueda de fundamentos que anteceden al problema.
- **Analítico-Sintético:** Para el proceso de consulta de la literatura especializada y la determinación de las actividades físico-recreativas de los adolescentes en edades de 12-14 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas en su tiempo libre según sus gustos y preferencias.
- **Inductivo-Deductivo:** Fue utilizado para la interpretación de los resultados y elaborar el objetivo en función de seleccionar actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes en edades de 12-14 años del Consejo Popular en estudio.

Métodos Empíricos.

- **Observación:** para verificar la existencia del problema y su diagnóstico en la comunidad.
- **Encuesta:** Para conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades físico- recreativas en la circunscripción, así como gustos y preferencias de los adolescentes.
- **Entrevista:** Realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización

de las actividades físico-recreativas en el lugar.

- **Consulta a especialistas:** Para constatar la factibilidad de las actividades físico-recreativas.

Métodos estadísticos

- Fueron utilizados para el procesamiento de la información obtenida a través de los métodos y técnicas del nivel empírico. Los más empleados fueron: la confección de tablas, el cálculo porcentual, así como la estadística descriptiva para el procesamiento y la tabulación de los resultados de los datos recogidos con la aplicación de los métodos del nivel empírico y de los diferentes instrumentos aplicados.

Significación práctica está dada por la elaboración de actividades físico-recreativas para los adolescentes de 12-14 años de la comunidad que contribuya al aprovechamiento del Tiempo Libre. Por tal motivo, el presente trabajo resulta novedoso desde el punto de vista científico, pues trata por primera vez una problemática que afecta el comportamiento de los adolescentes en esta comunidad en particular.

Muestra

La población de adolescentes de 12 a 14 años que tiene la circunscripción # 66 del Reparto “Pueblo Nuevo” es de 120 integrantes. De ellos se determinó para el estudio la selección de 50 sujetos, la cual se definió como muestra intencional donde los escogidos tengan como particulares que asistan sistemáticamente a las actividades físico-recreativas y gustos y preferencia por participar en ellas. La cifra seleccionada es representa el 41,6 % con respecto a la población inicial.

Características del grupo de adolescentes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 50 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años (32 del sexo femenino y 18 del masculino),

predominando la raza blanca; su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian en la Escuela Secundaria Básica “Alberto Sosa Gonzales”, la cual se encuentra ubicada dentro del Reparto “Pueblo Nuevo”. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones del perímetro del Consejo.

Capítulo I

Las actividades físico-recreativas en función del aprovechamiento del Tiempo Libre por los adolescentes de la comunidad.

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, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del 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, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el Tiempo Libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1.- El Tiempo Libre, una problemática social actual.

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de Tiempo Libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: Grushin(1966), afirma: "Por Tiempo Libre se entiende, aquella

parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el Tiempo Libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el Tiempo Libre es:

“Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García(1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.”

En efecto, el Tiempo Libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la

recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen, como una necesidad indispensable, a 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 la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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 la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros 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 debemos lograr que nuestros adolescentes 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.

Petrovich (1980), en su libro “El Tiempo Libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada(denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

1.2- La Recreación como forma de utilización en el Tiempo Libre.

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.

Si analizamos 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 más sencilla de ocupar el Tiempo Libre y la recreación es más general más 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, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales,

familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir 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 la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno. 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 y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores 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 él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio 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.

1.2.1- Antecedentes de la Recreación en Cuba.

Sánchez Guerrero (1977), nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se 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 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.

Actualmente, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno 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.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un

fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

1.2.2- Las actividades físico-recreativas.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

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 podemos 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), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales. Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su Tiempo Libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, 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.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el Tiempo Libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de 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.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (Adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; 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, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de Tiempo Libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de Tiempo Libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado

de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

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

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

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

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

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

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

1.3- Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del

Tiempo Libre para su recreación.

Los adolescentes de las edades comprendidas entre 12 y 14 años comienzan a dejar de ser pequeños de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Se muestran con un aumento en las posibilidades de auto control, autorregulación de la conducta, lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras. Poseen necesidad de independencia, comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modales y patrones.

Por lo tanto es la edad idónea para el aprovechamiento de todas estas potencialidades y aprovechan todo su Tiempo Libre para contribuir al desarrollo de capacidades, habilidades, y formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas así como la formación de valores y cualidades de carácter.

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen 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; y se lleva a cabo por 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.

Según Vigosky (psicología general del desarrollo (1988) y retomado por Msc. María E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es

un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas-recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigosky (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el Tiempo Libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

1.4- Antecedentes del tema de estudio

El tema que se estudia en esta investigación ha sido abordado por muchos autores con la finalidad de darle solución a las problemáticas de la actividad físico recreativa comunitaria, de las cuales hemos mencionado algunas en el cuerpo del mismo, aunque pudiéramos citar también en nuestra localidad se realizó el estudio de una estrategia validada en la circunscripción #49 de este mismo Consejo Popular de Pueblo Nuevo, donde la autora Carmen Alfaro (2009) obtiene resultados satisfactorios de la propuesta como vía para el uso del Tiempo Libre a través de actividades sanas con recursos y medios de la propia comunidad, además de brindar un conjunto de elementos en el orden didácticos a fin de fortalecer los procesos de organización de la recreación física en la comunidad.

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

Sin embargo, es válido señalar como primera particularidad de esta propuesta, que las condiciones del medio ambiente y geográfico no son las mismas a las

investigaciones antes mencionadas, las características de la muestra en estudio son diferentes ya que en esta prevalece una cultura integral superior a las anteriores. En la revisión encontramos proyectos, planes, programas y estrategias mediante pasos metodológicos, pero en este caso, nos estamos dirigiendo a adolescentes que tiene una cultura integral superior a los estudiados anteriormente, producto al desarrollo a que están expuestos.

1.5- Caracterización de la comunidad.

Al realizar la caracterización de esta comunidad se pudo precisar que está ubicada en una zona urbana, electrificada, con servicio de acueducto y alcantarillado. Dentro de los aspectos demográficos sobresalen el sexo femenino, los adolescentes y jóvenes, así como el nivel escolar medio superior. Las ocupaciones son variadas, dentro de las que destacan el profesional del INDER.

En su estructura geográfica el Consejo Popular motivo de estudio se encuentra enclavado en el casco urbano de la Ciudad de Holguín, en su estructura política cuenta con un delegado de circunscripción, cuatro representantes de las instituciones estatales, así como de organizaciones de masa.

El contexto social objeto de investigación lo constituye el Consejo Popular #4 del Reparto "Pueblo Nuevo", que se encuentra ubicado en la parte sur-oeste del Municipio Holguín, su extensión territorial es de 4,82 Km.

Es una comunidad urbana, con instituciones como un Círculo infantil, un S/Internado, dos Escuelas primarias, la Secundaria básica "Alberto Sosa González", entre las áreas de salud cuenta con una Sala de rehabilitación, una Clínica estomatológica y farmacia. De prestación de servicios tiene una Tienda de TRD, un combinado de servicios técnicos y personales, bodegas, casillas, mercados de ofertas y demandas, entre otros. Aquí es donde está ubicada la Pantalla del consejo que es el área donde se realizan actividades culturales, recreativas y deportivas.

Conclusiones del capítulo I

En este capítulo se ofrece la caracterización del objeto de estudio y del campo de acción y se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, Tiempo Libre, actividad físico-recreativa, características psicológicas de los adolescentes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume y propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permite elaborar las actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de la circunscripción en estudio, desde una recreación sana.

Capítulo II

Valoración de los resultados obtenidos por los instrumentos aplicados y propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre.

En este capítulo se da a conocer los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial mediante los diferentes instrumentos aplicados y se realiza el diseño de las actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de la circunscripción #66, Consejo popular “Pueblo Nuevo” de la ciudad de Holguín.

2.1- Resultados de las Observaciones.

Después de aplicar la observación (Anexo No. #4) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción, en el mes de Marzo de 2013, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo de la circunscripción) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1 (Anexo No. #4), que la asistencia, la participación y la permanencia en las actividades por parte de los adolescentes, fue evaluada de regular, señalando que en los cuatro aspectos observados se otorgaron evaluaciones de mal y de las cinco ofertas, solo aceptaron dos de ellas, así como la asistencia y puntualidad que obtuvieron evaluación de bien en una de ellas.

2.2- Resultados de la Entrevista.

La entrevista (Anexo No.5), se realiza a 15 factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de las actividades físico-recreativas en el Consejo Popular (Presidente del C/P, delegado de la circunscripción, cinco presidente de CDR, un director del Combinado Deportivo, un Jefe de cátedra de Recreación, un profesor de Recreación, dos profesores de Educación física, tres promotores), arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Se determinó que el grupo más necesitado de actividades físico-recreativas en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan.
- No existe suficiente dominio de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.
- Los factores señalan que la asistencia a las actividades físico-recreativas en ocasiones es espontánea y en otras escasas.
- Las actividades se realizan de forma ocasional, criterio que comparten el mayor grupo de los entrevistados.

2.3- Resultados de la encuesta aplicada

La encuesta se realiza a los 50 adolescentes que componen la muestra arrojando los siguientes resultados (Anexo #6):

- El mayor por ciento arrojó a veces se realizan actividades físico-recreativas lo que indica que no puede existir una correcta valoración cualitativa ya que no son sistemáticos en las ofertas.
- El 80% manifiestan que no siempre se siente satisfecho con las actividades que se realizan en la comunidad.
- El 100% coincidió con que el momento más propicio para estas actividades eran los fines de semana.

- Por orden de preferencia el 90% prefiere actividades en contacto directo con la naturaleza y actividades culturales el 60% las demás representan solo un 50% entre sus gustos.
- En la tabla se puede apreciar que el 90% desean formar parte de un grupo de recreación turística solo cinco jóvenes no desean que representan un 10 % ya que es una forma de practicar actividades en contacto directo con la naturaleza aprender sus modalidades y realizar actividades en colectivo además de desarrollarse físicamente.
- Se aprecia que 24 de los sujetos prefieren realizar sus actividades físico-recreativas en las instalaciones deportivas, 23 en el barrio y 2 de ellos prefieren en la casa.
- 8 de los adolescentes prefieren realizar actividades recreativas con la familia, 18 manifestaron preferencias por realizarlas con los amigos y 24 con los vecinos.
- 10 plantean que se programan actividades recreativas para un 20% y 40 manifiestan que no se desarrollan actividades recreativas para un 80%.
- La frecuencia de realización de las actividades según los lugares donde un total de 22 adolescentes plantean que se realizan en ocasiones para un 46%, 27 manifiestan que a veces para un 54% y ninguno dice que se realizan diariamente, 10 sujetos plantean que el nivel de satisfacción es bueno para un 20%, 22 encuestados para un 46 % evalúan la satisfacción de las necesidades recreativas regular, y 18 para un 36% de mal.

2.4- Propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes

El grupo de actividades físico-recreativas que se plantea, propicia la participación activa de los adolescentes en su radio de acción, promueve el

auto desarrollo de la circunscripción, encaminadas a tres elementos fundamentales:

- I. Preparación de actividades físico-recreativas
- II. Ejecución y participación
- III. Participación activa

Objetivo general: Garantizar la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas de la comunidad a partir de las ofertas según sus gustos y preferencias.

Descripción de la propuesta

I. Preparación de actividades físico-recreativas

1. Nombre: Encuentros deportivos inter-barrios

Objetivo: Desarrollar en los adolescentes participantes, el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo, así como la ayuda mutua, siendo estos valores importantes en estas edades.

Organización: Estas actividades se desarrollan de forma sistemáticas, no solo entre equipos que conforman la muestra, sino también, entre todos aquellos comunitarios que quieran participar.

Desarrollo: Con la participación total de la muestra seleccionada, utilizando la estructura del Combinado Deportiva, llevando acabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen.

Materiales: Net, balones, guantes y bates.

Reglamento: Ganará el equipo que más encuentro consiga ganar.

2. Nombre: Conversatorios con atletas destacados.

Objetivo: Mantener vínculos con nuestros atletas e inculcar valores deportivos

de nuestra sociedad.

Organización: Se realizarán conversaciones con atletas destacados que pertenecen al Combinado Deportivo donde se encuentra enclavada esta circunscripción, con el propósito de mantener los vínculos con las glorias deportivas.

Desarrollo: Se invitó atletas destacados, a la cancha del barrio la dama, se intercambió con los adolescentes investigados, exponiendo criterios y opiniones.

3. Nombre: Excursiones al río.

Objetivo: Ampliar el afán de vencer y el cuidado del medio ambiente.

Organización: Se realizaron viajes al río con los adolescentes investigados y sus padres, donde se realizaron juegos recreativos de carácter acuáticos.

Desarrollo: Esta actividad se desarrolla utilizando juegos de participación, tales como: respiración máxima, el más rápido, el que aguanta más la respiración debajo del agua.

II. Ejecución y participación

1. Nombre: Festivales recreativos

Objetivo: Fomentar la recreación en un ambiente social sano y deportivo.

Organización: Se realizaron actividades competitivas y de participación de todos los adolescentes de la comunidad, van a tener un carácter recreativo y de animación. Estarán agrupados por las diferentes áreas (de juegos de mesa, animación recreativa, boxeo a ciegas, tracción de soga y juegos tradicionales)

Desarrollo: Mediante bailes de disfraz, vinculado con nuestras tradiciones históricas y con los distintos oficios que se desarrollan en cada uno de los barrios a que pertenecen los adolescentes, así como bailes populares y desfiles de modas y la participación en las diferentes áreas de trabajo.

Materiales: Vestuarios de disfraz y moda, maquillaje, implementos deportivos y recreativos, equipo de música y audio.

Reglamento: Queda descalificado el equipo que no participen todos sus integrantes.

Competencia de habilidades (Traslado en zancos, desplazamientos en patines, relevo en saco, etc.)

Ejemplo

2. Nombre: Traslado en zancos.

Objetivo: Difundir el afán de triunfo y la perseverancia.

Organización: Se realizaron recorridos de 10 metros, montados en zancos con una meta de salida.

Desarrollo: Al silbato del juez salen los jugadores a realizar su recorrido, el que no alcance la totalidad de la distancia del recorrido, se valora luego de la medición para dar su resultado dándole puntos por el traslado de objetos que realizó.

Materiales: Zancos rústicos, pelotas pequeñas así como banderas para señalar las metas y el final del recorrido.

Reglamento:

1. No se permite discusión entre jugadores.
2. La ayuda durante el recorrido es permitida por un compañero.
3. Se le darán 5 puntos por cada objeto que logre trasladar.

3. Nombre: El aguador en patines

Objetivo. Incrementar las actividades de locomoción y traslado utilizando medios auxiliares.

Organización: Los jugadores montados en patines se colocan detrás de la línea de salida, frente a cada participante se coloca una botella vacía a una distancia de 10 metros. En la línea de salida se coloca un cubo con agua y una lata de refresco perforada en el fondo y los laterales.

Desarrollo: A la señal del árbitro cada competidor saldrá en sus patines en busca de la lata perforada tratara de llenar de agua lo más rápido posible la botella que se encuentra al frente.

Regla: Cada participante tiene dos minutos para realizar el recorrido.

Gana el participante que más agua haya echado en la botella.

Materiales: Botella, Lata, Cubo, Silbato.

III. Participación activa

1. Nombre: Competencia por equipos

Objetivo: Fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipos.

Organización: Seleccionar equipos equitativos y desarrollar los enfrentamientos por puntos.

Desarrollo: Se competirá en actividades deportivas como el 3 contra 3 de Baloncesto, domino del balón en Fútbol con el pie y con la cabeza.

Reglas: Ganara el equipo que más puntos acumule.

2. Nombre: Competencia de capacidades.

Objetivo: Garantizar la participación en las actividades para el mejoramiento de las capacidades físicas.

Desarrollo: Los integrantes de cada equipo se agrupan y participan en la competencia según la capacidad que más dominen, ejemplo: los fuertes, los rápidos, los resistentes y los flexibles.

Reglas: - Solo podrán competir en una sola capacidad.

- Ganará el equipo que más capacidades gane.

3. Nombre: Competencia de Cometas

Objetivo: Propiciar el rescate y renovación de esta tradicional actividad.

Organización: Todos los participantes confeccionarán sus cometas preparadas para volar.

Desarrollo: Después de señalado el comienzo de vuelo se seleccionaran las

cometas premiadas en las siguientes categorías, la más alta, pequeña, colorida, estable y la más grande.

Reglas:- No utilizar los símbolos patrios en el diseño de los cometas.

- No ubicarle objetos cortantes.
- Si pierde la cometa en el vuelo sale de la competencia.

Metodología y organización.

- ✓ Para la puesta en práctica de estas actividades se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del Consejo Popular específicamente.
- ✓ Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores.
- ✓ Cada actividad deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

2.5- Valoración teórica de la propuesta planteada.

Se consultaron a 9 especialistas, de ellos: 4 metodólogos de recreación (2 provinciales y 2 municipal), 3 promotores de recreación y 2 profesores de Recreación de la Facultad de Cultura Física, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito de la propuesta, de acuerdo con los tres elementos tenidos en cuenta, coinciden en que propicia el cumplimiento de su objetivo que es lograr la asistencia, puntualidad, participación y permanencia en las actividades físico-recreativas de la comunidad como vía de ocupar el Tiempo Libre.

Conclusiones del capítulo II

La estructuración de las actividades dadas en la propuesta para la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de la circunscripción #66 se realizó sobre la base de gustos y preferencias.

Conclusiones

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades físico-recreativas donde se destaca como elemento indispensable los gustos y preferencias del grupo etario estudiado.
2. Los adolescentes, en edades de 12-14 años, de la circunscripción #66, poseen inestabilidad en la asistencia, permanencia y aceptación de las actividades que ocupan su Tiempo Libre, lo cual incide directamente en la baja participación de estos.
3. Las actividades físico-recreativas elaboradas, como parte de las ofertas a los adolescentes de la circunscripción #66, tienen su origen en los gustos y preferencias recreativas, propiciando preparación, ejecución y participación.
4. La factibilidad de las actividades físico-recreativas propuestas ha sido valorada positivamente por los especialistas consultados.

Recomendaciones

1. Extender la propuesta, con sus particularidades a las comunidades.
2. Generalizar de esta manera los resultados de la investigación y la continuidad de la misma.

Bibliografía

1. Alfaro Berrillo, Carmen. (2009). Estrategia recreativa como vía para ocupar el Tiempo Libre en Adolescentes de 14-16 años de la circunscripción # 49 del Consejo Popular Pueblo Nuevo. Holguín. FCF "Manuel Piti Fajardo".
2. Aisanuk, L. (2000). Gestión de Tiempo Libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
3. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
4. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
5. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
6. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educación física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.- (1991) "La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
12. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
13. _____. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.

15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
16. Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo.
17. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) “Plan nacional de recreación” (Bogotá, Colombia).
18. Contreras, O. (1993). “Formas de organización y Estilos de Enseñanza” En AA.VV: a Educación Física y su didáctica” Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
19. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
20. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
23. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
24. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
26. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
27. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
28. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona.
29. Fraile Aranda, A. (1995) “La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física” en Apuntes No.42,

- 1995, Barcelona.
30. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
 31. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.
 32. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
 33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo Libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
 34. Fullea Bandera, Pedro (2000) "Porque jugar. es cosa de juego" La Habana.
 35. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
 36. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
 37. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
 38. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N°.
 39. Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
 40. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
 41. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el Tiempo Libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
 42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
 43. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
 44. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
 45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las

- Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37:58-67 Barcelona. INEFC.
46. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
 47. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
 48. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del Tiempo Libre. Ed. Nacional, Madrid
 49. Leyva, Leyva Iván. (2007). Plan de actividades físico deportivo recreativo para los educandos del primer ciclo en el seminternado Leonel Hernández Martines. Trabajo de Diploma .Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
 50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
 51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
 52. Loughlin, A. J. (1971). Recreo dinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
 53. Mateo J. L. (2003): Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del Tiempo Libre de los estudiantes de Cultura Física. Informe de investigación. FCF, Holguín.
 54. Martínez Cuadrado, Lino. (2007). Organización de las actividades físicas-deportivas-recreativas en la escuela primaria Luís Carbo Ricardo. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo.
 55. Martínez del Castillo, J.(1986). “Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas” En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
 56. Martínez Gámez, M. (1995). “Educación del ocio y el Tiempo Libre con actividades física alternativas”. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
 - MARX, K. (1966) “Contribución a la crítica a la Economía Política”. Editora Política, La Habana.

57. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
58. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
59. Munne, F. (1980). Psico-sociología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
60. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
61. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
62. Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del Tiempo Libre de los estudiantes del IPA "Seguidores del Che" del municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
63. Pérez Pérez, Javier. Roja Roja, Joselín. (2007). Plan de actividades físico, deportivo, recreativo como una de las vías para fomentar una cultura integral en jóvenes de 15-19 años de edad de la comunidad de vista. Hermosa. Calixto García, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel, Fajardo.
64. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
65. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
66. Pérez Sánchez, Aldo (2002). Tiempo, Tiempo Libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Cartagena de india. Colombia. Col deportes.
67. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
68. Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico- deportivo- recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi-internado

- Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.
69. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). “La pedagogía del ocio”. Barcelona: CEAC.
70. Pupo Mulet, Ramiro. (2006). Un activista de recreación física en la comunidad de Nuevo Holguín. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF.
71. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
72. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
73. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico-recreativo—espaciales 3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
74. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
75. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana.
76. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
77. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
78. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
79. Sánchez Rodríguez, J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jiguany. Granma. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.

80. Solís Guillén, Jobel. (2007). Las actividades físico-recreativa como una de las vías para ocupar el Tiempo Libre de los estudiantes de la secundaria Básica Rafael Freire Torres del municipio, Rafael Freyre Torres. Trabajo de Diploma Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
81. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
82. Vázquez Hernández, J. I. y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo."
83. Vera Zaldívar, Eva del Rosario. (2004). Estrategia Mitológica para el desarrollo de la Cultura Física comunitaria en el Consejo Popular "Pedro Díaz Cuello" Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo.
84. Villaverde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paidós, Buenos Aires.
85. Waichman, P. (1993) "Tiempo Libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
86. Weber, E. (1969). El problema del Tiempo Libre. Madrid, Editorial Nacional.
87. Zayas, Serrano, Lusana. (2007). La recreación física como una de las vías para la formación cultural integral en los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de uñas. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo.
88. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del Tiempo Libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Anexo #1

Guía de observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la circunscripción #66. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

- a) Tipo de Actividad realizada: _____
- b) Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- c) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

#	Aspectos a observar	Escala y parámetros evaluativos
1	Asistencia de los adolescentes.	B- si asiste la totalidad de los adolescentes citados. R- Si asiste el 60% de los adolescentes M- Si asiste menos del 60%
2	Participación de los adolescentes	B- Si participan de forma activa la totalidad de los adolescentes que asisten. R- Si participan de forma activa el 60% de los asistentes M- Si participan de forma activa menos del 60%.
3	Permanencia de los adolescentes	B- Si los adolescentes que asisten son puntuales. R- Si el 60% de los asistentes son puntuales. M- Si más del 60% no es puntual
4	Aceptación de los adolescentes	B- Si la totalidad de los adolescentes que asisten aceptan la actividad que se le oferta R- Si el 60% de los asistentes acepta las actividades que se le ofertan. M- Si más del 60% no acepta las actividades que se ofertan.

Anexo # 2.

Guía de entrevista.

Función: _____

Cargo _____

Institución u organización que dirige _____

Cuestionario

1. A su consideración que grupo etario usted considera que tiene insatisfacción por las ofertas físico-recreativas de la comunidad?
____ Niños
____ Adolescentes
____ Jóvenes
____ Adulto
____ Adulto mayor
2. ¿Conoce usted las actividades físico-recreativas se ofertan en su circunscripción?
Si _____ No _____ A veces _____
3. Indique si la participación en las actividades físico-recreativas es:
Masiva _____ Espontanea _____ Escasa _____
4. ¿Con que frecuencia realizan las actividades físico-recreativas?
Semanal _____ Mensual _____ Quincenal _____ Ocasional _____ No se realizan _____

Anexo #3

Encuesta a la muestra seleccionada.

Objetivo: Determinar las preferencias recreativas, momento y frecuencia en la ocupación del Tiempo Libre en adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción #66, C/P #4, “pueblo Nuevo, municipio Holguín.

Compañero (a)

A continuación le presentamos una serie de preguntas relacionada con las actividades físico recreativas que se ofertan en la comunidad; es por ello que le solicitamos su valiosa cooperación respondiendo sinceramente a cada una de ellas.

Muchas gracias.

Datos Generales

Edad _____

Sexo _____

1) ¿Se realizan actividades recreativas en la comunidad?

Si _____ No _____ A veces _____

2) ¿Se siente usted satisfecho con las actividades que se ofertan?

Si _____ No _____ A veces _____

3) ¿Cuál es el momento más adecuado para realizarlas?

Por la mañana _____

Por la tarde _____

Fines de semana _____

4) De la siguiente actividad que UD. Realiza sistemáticamente, enumérala por orden de preferencias del 1al 5.

_____ Videojuegos.

_____ Festivales deportivos recreativos.

_____ Actividades en contacto con la naturaleza.

_____ Ver televisión.

_____ Actividades culturales.

5) ¿Le gustaría formar parte de un círculo de recreación turística?

Sí _____

No _____

6) ¿Dónde prefieres realizar las actividades recreativas con sistematicidad?

_____ En la casa.

_____ En el barrio o comunidad.

_____ En instalaciones deportivas-recreativas y culturales.

Otras, ¿cuáles?: _____

7) ¿Con quién le gustaría participar en las actividades recreativas? (admite varias respuestas)

_____ Con la familia.

_____ Con los amigos.

_____ Con vecinos.

8) Se programan actividades recreativas en la circunscripción?

Si _____

No _____. A veces _____

9) ¿Con qué frecuencia?:

_____ Diaria.

_____ En ocasiones.

_____ Algunas veces al mes.

_____ Nunca.

Satisfacciones:

_____ Buenas.

_____ Regular.

_____ Mala.

Anexo #4

Tabla 1. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades observadas	Aspectos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Asistencia de los adolescentes.	1	20	3	60	1	20
	Participación de los adolescentes	-	-	3	60	2	40
	Permanencia de los adolescentes	1	20	3	60	1	20
	Aceptación de los adolescentes	2	40	2	40	1	20

Anexo #5

Tabla 2. Resumen de los resultados de la entrevista.

Cantidad de entrevistados	Preguntas	Respuestas				
15	P-1. Grupo de más insatisfacción	Niños	Adolescentes	Jóvenes.	Adulto	Adulto Mayor
		2	11	2		
	P-2. Conocimiento de las ofertas recreativas.	Si		No		A veces
		3		5		7
	P-3. Participación	Masiva		Espontanea		Escasa
		1		8		6
	P-4. Frecuencia	Semanal	Mensual	Quince.	Ocasional	No se realizan
		1	1	3	10	-----

Anexo #6. Tabla 3. Resumen de los resultados de la Encuesta.

#	Preguntas					A veces	%	Si	%	No	%		
1	Realización de actividades recreativas en la comunidad.					23	46	6	12	21	42		
2	Nivel de satisfacción.					40	80	3	6	7	14		
3	Momento más adecuado que prefieren los adolescentes para las actividades.					Tarde	Noche		Fines de semana		%		
						-	-		50	100			
4	Tipo de actividad que prefieren.	Actividad				Cantidad		%					
		Actividades en la naturaleza				45		90					
		Festivales deportivos recreativos				25		50					
		Actividades culturales				30		60					
		Videojuegos y TV				25		50					
5	Preferencia por integrar grupo de Recreación turística					Si	%	No		%			
						45	90	5		10			
6	Lugar de preferencia para la ejecución de las actividades.				Casa	Barrio			Instalaciones deportivas				
					3	23			24				
7	Compañía preferente				Familia	Amigos			Vecinos				
					8	18			24				
8	Si se programan actividades físico-recreativas				Si	%	No		%				
					10	20	40		80				
9	Frecuencia de realización de actividades y satisfacción	Frecuencia						Satisfacción					
		Diaria	%	En Ocasiones	%	Algunas Veces	%	B	%	R	%	M	%
		-	-	22	46	27	54	10	20	22	46	18	36