

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD HOLGUÍN

Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Actividades Físicas recreativas para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años de la comunidad.

Autor: Jorge Felix Mendoza Batista.

Tutor: MSc. José Ignacio Vázquez Hernández. Profesor Auxiliar.

HOLGUÍN 2014

PENSAMIENTO

El Deporte, la Cultura Física y la Recreación son y deben ser unos de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida; en una palabra, para la realización plena del ser humano.

Fidel Castro.

DEDICATORIA

- A la Revolución, ya que gracias a ella he tenido la posibilidad de estudiar en una universidad y hoy poder lograr con esfuerzo y sacrificio mi principal objetivo: convertirme en un profesional de la Cultura Física.
- A mis padres, y familia por darme las fuerzas necesarias y apoyarme día a día durante mi formación profesional.
- Y en especial a mi tutor **MSc. José Ignacio Vázquez Hernández** por haber contribuido a mi formación profesional.
- A nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, guía y ejemplo a seguir en cada una de nuestras acciones.

AGRADECIMIENTOS

- A todos aquellos que han tenido la oportunidad de ver y contribuir a mi formación.
- A todos en general:

MUCHAS GRACIAS

RESUMEN

La presente investigación científica se desarrolló con adolescentes de la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano, la cual tuvo como objetivo aplicar actividades físicas recreativas para emplear el tiempo libre de estos adolescentes; en la misma se utilizaron métodos del nivel Empíricos, Teóricos y Matemáticos – Estadísticos, permitiendo diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada y constatar la perspectiva de las actividades físicas recreativa propuesta en la muestra seleccionada; en un período de ocho meses. En el cuerpo del trabajo se muestra las actividades recreativa propuesta, planificada y encaminada a emplear el tiempo libre a través de actividades variadas con la muestra objeto de investigación , con los resultados obtenidos, la investigación cumplió y dio solución a una de las problemáticas más latentes en los momentos actuales, que es el empleo del tiempo libre de los adolescentes en actividades recreativas, además esta experiencia investigativa brindó a los profesores de recreación un conjunto de elementos en el orden didáctico metodológico para elevar y fortalecer los procesos organizacionales de la recreación física comunitaria y dar solución con iniciativas creadoras a las limitaciones de recursos materiales y las ofertas recreativas a partir del carácter contextualizado de las mismas.

SUMMARY

This scientific investigation was developed with from Potrerillo, in Baguano municipality. In which the main objective was to apply recreative physical activities to these adolescents. Empiric, statistics and theoretic-mathematic methods allowed diagnosing previous and actual situation of the investigated theme. Also to prove the aim of these recreative-physical activities selected in a period of eight months. In the development part of this research investigation appears the plan activities to be used in the free time through different activities. With the results of this investigation the problematics that existed were solved, specifically those related to the use of free time in adolescents.

ÍNDICE

Capítulo	Contenido	Páginas
I	Introducción	1
1.2	Fundamentación del problema	2
1.3	Problema	3
1.4	Objetivo	3
1.5	Preguntas Científicas	3
1.6	Tareas científicas	3
1.7	Definiciones de trabajo	4
II	Marco Teórico Conceptual	
2.1	Algunas consideraciones sobre el Tiempo Libre como fenómeno social	5
2.2	Algunos enfoques sociológicos del tiempo libre	7
2.3	Conceptos y puntos de vistas dados por diferentes autores sobre las actividades recreativas	9
2.4	Diferentes concepciones de actividades recreativas	10
2.5	Algunas características de las actividades recreativas	14
2.6	Recreación comunitaria	16
2.7	Características de los adolescentes de 12-14 años	17
2.8	Métodos	19
2.9	Población y muestra	19
2.10	Metodología	20
2.11	Propuesta de las actividades recreativa para el empleo del tiempo libre	21
2.12	Análisis de los resultados	27
III	Conclusiones y Recomendaciones	40-41
IV	Bibliografía	
V	Anexos	

Introducción.

Ha sido una política de la Revolución, el incremento de la participación masiva del pueblo en actividades deportivas y recreativas como una de las formas más adecuadas para ocupar el tiempo libre y de ejercer una influencia positiva en la formación multilateral del hombre. “(...) ningún país en el mundo puede desarrollar tanta recreación sana como Cuba y a través de esta elevar la calidad de vida y la cultura general integral de nuestra población porque hay quienes, han mezclado la recreación hasta con la política” Castro Fidel, 2002.

El INDER ha establecido un conjunto de actividades organizativas, técnicas metodológicas destinadas a perfeccionar la labor que, desde las escuelas, barrios, asentamientos poblacionales y otros objetivos de la comunidad desarrollan sus especialistas y activistas, en el afán de que la recreación física resulte una alternativa permanente y sistemática para la ocupación del tiempo libre de la población cubana. Dentro de los escenarios en que se desarrolla la recreación las Escuelas Deportivo Comunitarias como instituciones básicas, deben resaltar como centros generadores de actividades recreativas de la comunidad. La comunidad no solo debe ser objeto de la recreación, sino sujeto de la misma para que se auto desarrolla en el orden humano. La recreación es un derecho fundamental para el desarrollo del ser humano, ubicado por la ONU como la sexta necesidad física, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, enfoque que exige entonces la presentación de propuestas de proyectos recreativos para fortalecer la unión familiar y comunitaria sobre la base de los valores colectivos, ofertando oportunidades de desarrollo que propicien situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, orientadas hacia la solución de situaciones problemáticas relativas a la cultura recreativa por eso debe ser una constante preocupación de las organizaciones y centros recreativos el dirigir los planes de distracción y empleo positivo del tiempo libre en estas edades, estas, que agrupa un gran número de adolescentes y es necesario atenderlo organizándoles actividades variadas y sanas, hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanzas se debe romper con el método tradicional de

enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

En la actualidad los líderes comunitarios (activistas recreativos) desarrollan esta tarea por medio de la puesta en práctica de plan del desarrollo en recreación, conformado por diversos proyectos integrados de las dimensiones físico-ambiental, económica, social y espiritual. Ellos se destacan en las actividades recreativas, no solo en las zonas, circunscripciones, CDR, sino también en las empresas y escuelas colaborando en el trabajo entretenido en esas localidades. Los adolescentes hay que formarlos como sujetos adaptados a los cambios de nuestra sociedad, se hace necesario que desde las escuelas se creen actividades recreativas que satisfagan las necesidades, gustos y preferencias, las cuales favorecerán la ocupación del tiempo libre del comunitario objeto de investigación. Por lo anteriormente tratado se realizó un estudio en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad de potrerillo del municipio de Báguano, para conocer cómo se comportaba la ocupación del tiempo libre en esas edades.

1.2 El diagnóstico realizado a una muestra conformada por los adolescentes de la comunidad de Potrerillo del municipio Báguano, reveló que existen las siguientes insuficiencias:

- Los diagnósticos para determinar los intereses y preferencias en los adolescentes de 12 - 14 años son insuficiente.
- La aplicación del auto registro de presupuesto de tiempo libre, para determinar el tiempo real que disponen los adolescentes carece de la metodología indicada para su aplicación y constatación de los resultados.
- El tiempo para realizar las actividades recreativas no se corresponden con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes
- Poca variedad en la oferta de actividades físico recreativas en la comunidad.

Quedando evidente la necesidad de que los adolescentes de 12-14 años de la comunidad investigada tengan opción por el empleo del tiempo libre, pero sin embargo existen elementos internos y externos que no permiten la utilización de este tiempo de la forma más racional o positiva posible.

1.3 Por lo que nos propusimos **el siguiente problema científico:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano?

1.4 Objetivo.

- Elaborar actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años de la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano.

1.5 Preguntas Científicas.

Las **preguntas científicas**, que conducen a la lógica general del proceso investigativo se pueden enunciar como sigue:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre?
2. ¿Cuáles son las limitaciones y potencialidades existentes en la comunidad objeto de estudio respecto al empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años?
3. ¿Qué actividades recreativas concebir para favorecer el empleo de tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años de la comunidad de Potrerillo?
4. ¿Cómo valorar la factibilidad de las actividades físicas recreativa para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años de la comunidad de Potrerillo?

1.6 Tareas Científicas

Durante la ejecución de la investigación, se desarrollaron las siguientes **tareas**:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre.
2. Diagnosticar la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad estudiada.
3. Diseñar actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años de la comunidad.

4. Valorar la factibilidad de las actividades físicas recreativa a través del criterio de expertos para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad estudiada.

1.7 Definiciones de trabajo.

Comunidad: Es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial en correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Además es un espacio físico fijo, donde confluyen, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades e intereses comunes, que construye representaciones y valores, relaciones y responsabilidades, acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, espirituales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración un sentido de pertenencia indispensable para el ser humano.

Preferencias: Las preferencias recreativas-físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establece en función del conocimiento, habilidades y hábitos.

Tiempo Libre: aquel que le queda al individuo, luego de la realización de un conjunto de actividades biológicas o sociales, que le da uso para bienestar propio, y debe ser utilizado racionalmente y con utilidad, bien sea de manera espontánea o dirigida por los actores sociales interesados o responsabilizados en su formación y desarrollo

Presupuesto de tiempo: es el informe de la vida cotidiana de un individuo, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas.

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

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

II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Algunas consideraciones sobre el Tiempo Libre como fenómeno social.

La idea de tiempo libre en las sociedades pre-industriales no tiene prácticamente puntos de relación con el concepto que se gesta a partir de la revolución industrial, nace en términos cuantitativos y en su desarrollo encuentra la necesidad de cualificarse. Inicialmente también, se configura como instrumental, para ganar un espacio de autonomía, que encierra problemáticas propias de la era industrial, como el tema de la libertad. Si bien nace como tiempo “liberado” del trabajo, debe posteriormente, plantear una liberación de la “cultura jerarquizada” tal como lo plantea Touraine (1973), y la cuestión de la alineación en el trabajo, para poder seguir fundamentándose el concepto como tiempo libre. Aquí la expresión ya tiene los dos aspectos considerados en todas sus implicaciones: tiempo libre, en tanto horas de no trabajo; y libertad en el tiempo; en tanto libre disposición de ese tiempo, considerando la libertad ideológica como psicológicamente, tal lo señala Munné (1980).

Más recientemente y atendiendo al aspecto cuantitativo, el aumento del tiempo libre en las sociedades capitalistas responde a una necesidad estructural del sistema: descansar para seguir produciendo y disponer de tiempo para el consumo. Así plantea Álvarez Souza en su artículo en el año 1994. Aparece entonces un aspecto novedoso: la función que se atribuye al tiempo libre con relación al consumo. “El consumidor y la economía exige disponer de un tiempo libre para realizar sus operaciones de consumo,

nuevamente se evidencia como las particularidades que adquiere el modo de producción en una formación socioeconómica concreta, expresa una dialéctica entre los diversos fenómenos de la vida social y la base material que la sustenta.

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

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

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

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

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

Los sociólogos cubanos **Rolando Zamora y Maritza García** 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 condicionadas".

2. 2. Algunos enfoques sociológicos del tiempo libre.

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

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una

actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción”

El tiempo libre según (Ramos, 2004) es” Aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los 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 condicionadas”.

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

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

De estas definiciones que enfocan al tiempo libre desde una óptica Marxista el investigador considera que el tiempo libre es la dimensión temporal que en el plano recreativo la sociedad utiliza para reproducir sus energías físicas y mentales de forma placentera y variada.

2.3 Conceptos y punto de vistas dados por diferentes autores sobre las actividades recreativas.

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

Camerino y Castañer (1988) definen como actividades recreativas aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y se empatía que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo“.

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

En consecuencia con lo que acabamos de exponer, **Virosta (1995)**, haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades recreativas y en cuanto a lo que él denomina, **El deporte alternativo**, propone los siguientes criterios.

- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en el juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos, evitando el éxito de otros deportes.
- Evitar la especialización de funciones, hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar el portero de portería.
- Evitar todo tipo de contacto corporal.
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos.
- Simplificar las reglas del juego, para aprender más fácilmente a jugar.
- Animar a cambiar las reglas según consenso del juego.
- Seleccionar la mejor área del juego dependiendo del número de jugadores implicados.

- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable, preferencia por entorno natural.
- Ofrecer muchas formas lúdicas.
- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y recreación.
- Metodológicamente, de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

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

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

2.4 Diferentes concepciones de las actividades recreativas.

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

autorrealización del practicante, existen 4 ámbitos que diferencian estas actividades de tiempo libre:

1. La práctica deportiva, sin que se convierta en un medio de vida, simplemente como intento de disfrutar de los valores que comporta el deporte, aunque su objetivo final, es ganar a un adversario o superarse así mismo.
2. Las actividades físicas – higiénicas –estéticas, cuyo objetivo se centra en el cuidado de la salud a través de la práctica física, desarrolla el culto al cuerpo como finalidad de una corriente narcisista, modelando la figura corporal, gracias a las actividades físicas para producir admiración a la figura humana, estas actividades han atraído mucha atención de la mayoría de la población, destacando el aeróbic, la musculación, el gimnasio, etc.
3. Los movimientos culturales autóctonos que dan lugar a las prácticas de los juegos populares y los deportes tradicionales, es un intento de recuperación o continuar con aquellas prácticas ancestrales que se realizan en un ambiente festivo y lúdico.
4. Las actividades recreativas las que han interrumpido con mucha fuerza en nuestra sociedad, como huida de la rigidez de los deportes y una salida hacia el entorno natural y el aire libre, por sus valores intrínsecos y su lógica interna, por ser actividades placenteras educativas, saludables y que se practican incluso sin un elevado gasto económico.

Una clasificación posible de actividades recreativas -- no exhaustiva -- sería la siguiente: Culturales, deportivas, comerciales (paseo de compras), esparcimiento (juegos, diversión), descanso, interacción social, gastronómicas, contacto con la naturaleza, etc.

Los Sistemas Recreativos se distinguen de los demás sistemas de actividad por poseer, entre otros, los siguientes atributos específicos:

- Se desarrollan con una amplitud temporal muy importante (hasta 24 hrs.), adecuando su organización interna y sus relaciones con el entorno social según sea la hora, día y estación.
- Pueden utilizar tanto espacios centrales de las ciudades y de sus barrios, como zonas rurales.

- Las localizaciones, en general, se caracterizan por contar con buena accesibilidad, en los urbanos con una cierta concentración poblacional y buena calidad ambiental.
- Cuentan con una estructura relacional interna muy densa, en la que conviven actividades de distinta clase, pero que se caracterizan por poseer alta complementariedad y sinergia entre sí, que establece fuertes interacciones con el entorno social.
- Su grado de diversidad interna es elevado y su dinámica de cambio es muy variada, la que conlleva una importante y hasta cierto punto imprevisible capacidad real o potencial de afectación del entorno social.

En síntesis, los sistemas recreativos integran la oferta y la demanda recreativa, sus interacciones y las relaciones de compatibilidad y superposiciones con otros sistemas de actividad (el residencial, el comercial, el mercado inmobiliario, el agropecuario y forestal).

Atributos de los Sistemas Recreativos:

1. Modalidad de funcionamiento

- **Grado de autonomía:** Se refiere a la relativa dependencia, independencia de la actividad principal respecto de otras actividades localizadas en su entorno, para su funcionamiento.
- **Accesibilidad:** Se refiere a la mayor o menor facilidad para llegar al área de implantación de la actividad por parte de los usuarios. Esta se mide, por un lado, por la localización relativa de dicha área respecto de la red de infraestructura vial y de ferrocarriles; por el otro, por la diversidad de medios de transporte público que la sirven.
- **Ritmos:** Se refiere a la modalidad de ingreso y egreso al lugar donde se desarrolla la actividad, su concentración o dispersión temporal, esperas previas, demoras, etc., con su consiguiente expresión espacial.

2. Producción y consumo de la actividad

- **Origen de los recursos:** Estos pueden ser originados y gestionados por el Estado, por entidades privadas comunitarias, por entidades privadas comerciales, combinaciones de las anteriores, etc.
 - **Accesibilidad social:** Implica la existencia o no de restricciones o condicionamientos para acceder a la actividad: pago o no de la entrada, apertura o no a toda clase de público, etc., de cuya combinación surgen variadas modalidades de acceso a las actividades. Por ejemplo, las plazas y parques son de accesos libres y gratuitos; y en el otro extremo, los clubes son de acceso restringido y pago.
3. **Reglas de comportamiento:** De acuerdo al grado de organización requerido por el tipo de actividad a desarrollar, los comportamientos tendrán carácter de espontáneos, semi-espontáneos, o preestablecidos. Ejemplos: comportamiento en un parque, en una discoteca, o en el cine.
4. **Efectos de la actividad:** Se refiere a los impactos que la actividad o actividades complementarias puede producir en el espacio público, en el área de implantación y en su contexto general.

En general, los sistemas recreativos (SR) adquieren un sello distintivo a partir, tanto de las diferentes combinaciones y modalidades de los atributos de las actividades principales, como las del área de implantación y las de los actores involucrados.

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

Consideramos que las actividades recreativas como recreación para el individuo debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta

generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

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

Esta comprobado y por ello aceptado que el entorno medio ambiental donde se realizan prácticas deportivo - recreativas y consecuentemente los espacios, equipamientos e instalaciones, tienen una influencia fundamental en el uso de las mismas y en los beneficios (físicos, psíquicos, etc.) de los usuarios; de tal forma que en entornos hostiles no se favorece la práctica y si ésta se produce, los beneficios antes aludidos no son conseguidos en el grado deseado o incluso se convierten en perjuicios para el propio usuario. Las actividades recreativas están encaminadas a satisfacer las necesidades de movimientos por lo tanto los consumidores potenciales de los servicios de Recreación Física lo constituyen la mayoría absoluta de las personas independientemente de la edad, sexo y otros riesgos socio – demográficos, por eso que el aseguramiento de las condiciones para el descanso activo de la población debe participar un gran de organismo y organizaciones donde juegan un importante papel los consejos populares.

2.5 Algunas características de las actividades recreativas.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo mas amplio posible.

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del Deporte para todos o Deporte Popular.
2. Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se esta configurando. Es una constante promoción de todo, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, debe responder a las motivaciones individuales.

3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquía y democracia instrumentalizado en un tipo de práctica deportiva más popular, más accesible y económica.
4. La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida. Es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, las prácticas recreativas no se descartan el aprendizaje bien de habilidades técnicas.
6. Hacer renacer un cierto nacer de valores educativos tales como, buscar la comunicación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respecto a compañeros, adversarios y juegos, etc.
7. Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
8. La concesión de personas que juegan es más importante de personas que se mueven, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.
9. El jugar con las damas es más importante que el jugar contra las damas, el ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasar de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.
10. Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva.
11. Se realiza desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
12. Se realiza en un clima que predomina el entusiasmo, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

13. No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rigurosas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando sus características fundamentales del ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.
14. Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.
15. En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juegos de entrenamiento, convivencia y contenido organizativo) se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas etc.
16. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

2.6. La Recreación Comunitaria .Plantea una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno.

Los Líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de un Plan de Desarrollo Barrial en Recreación que incluye diversos proyectos que se complementan entre sí de manera integral en las dimensiones Físico-ambiental, económica, social y Espiritual.

Así como en la naturaleza los seres vivos, el aire, los océanos y las superficies terrestres se necesitan y se relacionan íntimamente unos a otros, igualmente, para hacer nuestros Barrios lugares más habitables se necesita trabajar de manera conjunta, pues estos aspectos de nuestras vidas se complementan y refuerzan entre sí.

La Recreación Comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.

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

En la Recreación Comunitaria se busca:

- Favorecer las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio.
- Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento

2.7. Características de los adolescentes de 12-14 años

La adolescencia constituye una etapa en el desarrollo del ser humano que al igual que a la niñez, la juventud y la adultez presenta sus características especiales. Con frecuencia oímos decir que constituye una etapa de tránsito. El preescolar se prepara para ser escolar, en el escolar pequeño se sientan las bases esenciales para el período adolescente, el joven se prepara para la vida adulta. Por ello creemos que para el educador, para el maestro, para el profesor lo más importante es conocer lo que caracteriza a cada etapa y que lograr al concluir la misma. Conocer las particularidades de la adolescencia, como etapa del desarrollo humano, ya que cada alumno como personalidad es único e irrepetible, tiene características propias, tiene una historia anterior que ha dejado huellas en su vida. En esta etapa se produce un desarrollo desproporcionado del cuerpo, al carecer las extremidades brazos y piernas sin un

aumento de la longitud del tronco. También se produce la anchura del hombro y se subraya considerablemente la fuerza muscular especialmente en los varones, mientras que las hembras aumentan el volumen de rascaderas, aparecen la monarquía y el pronunciamiento de sus músculos pectorales. En generales una etapa de cambios biológicos intensos cuyo conocimiento ayuda a comprender ciertas conductas del adolescente. El crecimiento físico relama a veces intentos de economizar las fuerzas. Por ello vamos a un adolescente que se mueve constantemente, activo, pero que en muchas ocasiones tiende a dormir muchas horas. Junto al crecimiento físico se produce un proceso interno de maduración de los diferentes sistemas del organismo que tienen sus manifestaciones externas. El cambio de su propio cuerpo atrae lógicamente la atención del adolescente hacia si mismo. En esta edad aparecen elementos de madurez como resultado de la reestructuración del organismo, autoconciencia, tipo de relaciones con los adultos y compañeros. El primer factor de desarrollo de la personalidad de los jóvenes en su enorme actividad social, dirigida a determinar determinados modelos y valores, hacia la construcción de relaciones satisfactorias con los adultos y compañeros y por último hacia sí mismo. Estos cambios y transformaciones del cuerpo y el organismo no llevan aparejadas algunas formas de conductas que encuentran en ello su explicación.

- Gran movilidad pero a veces con movimientos toscos, no coordinados, tropiezan con todo, y se les caen las cosas
- Irritación, reacciones explosivas, tendencia a la burla.
- Su torpeza lo irrita y las burlas lo afectan.

Todos estos cambios se producen en un momento en que también otros tipos de actividades atraen más el interés y la atención y la atención de los adolescentes, lo que en cierta medida contribuye a la separación interna de la escuela. Sin embargo esta y sigue siendo el lugar donde pasa la mayor parte de su tiempo y de las que se derivan sus principales actividades. En la clase el alumno no

Puede ser concebido como un agente pasivo, el nunca podrá serlo, pero ello resulta más difícil para la necesidad de actividad del adolescente. El cambio de los métodos y la organización de la enseñanza se ase más necesario imprescindible. Esta debe propiciar que el adolescente haga cosas, que pueda consultar, debatir con sus

compañeros sobre lo que asen, sobre lo que analizan, que pueda expresar sus puntos de vista al profesor .el tener que hacer algo, el combinar la actividad externa con los objetos, con las cosas, con una verdadera actividad intelectual impide que su imaginación vuele hacia otro lugar, mientras el profesor habla, o que trate de contarle algo al amigo, que tiene a su lado sobre sus experiencias del día anterior. Por otra parte si el adolescente gusta de lo difícil, el material, el contenido docente, también debe responder a estas necesidades solo tiene que revisar las notas que tomó para contestar preguntas simples, no tendrá necesidad, de romperse la cabeza, de averiguar, de buscar una nueva información para resolver un problema planteado que lo obliga a pensar. Queremos destacar que todas las actividades que impliquen la relación de alumno y profesores deben constituir una oportunidad para que dentro de los límites del respeto se establezcan entre ellos relaciones amistosas, de cooperación y esencialmente afectiva, lo cuál resulta indispensable por ser esta etapa del desarrollo básicamente afectiva. Para el alumno nunca dejan de tener importancia las relaciones afectivas con los adultos, aunque sean priorizadas las que establece con sus compañeros.

2.8 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

En este capítulo se presentan los instrumentos y técnicas de investigación que se aplicaron en nuestro estudio: se describen los elementos esenciales de la muestra, se realizó una descripción lógica de los principales métodos y sus características. También se esbozan los pasos y componentes fundamentales del diagnóstico inicial, descritos con un orden metodológico coherente y real así como, la propuesta de las actividades físicas recreativas para emplear el tiempo libre de los adolescentes y los resultados de una experiencia de aplicación de ésta, en la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano.

2.9 Población y Muestra.

La investigación se realizó con una población de 40 adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano los cuales se escogieron de forma aleatoria estratificada de ellos 25 del sexo masculino y 15 del sexo femenino lo que representa el 62,5 % y el 37,5 % respectivamente.

2.10 Metodología

Métodos y Técnicas de investigación.

Métodos del nivel teórico.

Método histórico-lógico: Este método fue utilizado en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación las regularidades y tendencias del objeto de estudio. De igual manera a través de este método se pudo conocer los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes; así como el desarrollo que han alcanzado en el de cursar histórico.

Método analítico sintético: Durante toda la investigación fue utilizado este método, se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos, y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permitieron sintetizar los aspectos esenciales y necesarios del objeto de investigación.

Inductivo deductivo: permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos tanto cuantitativa como cualitativamente en el desarrollo del problema investigado.

Métodos del nivel empírico.

Observación Participativa: Se desarrolló sistemáticamente por parte del autor, en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada, recogiendo los datos en una guía de observación participativa.

Encuesta: Se realizó a la población escogida con el objetivo de saber como se comporta el uso del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años.

Entrevista: Se realizó al Presidente del Consejo Popular, Subdirector de Cultura Física y recreación de la escuela deportiva comunitaria Leovigildo Ramírez Batista y profesores de recreación con el objetivo de conocer las ofertas y planificaciones de actividades recreativas para lograr el empleo del tiempo libre con los adolescentes de 12-14 años de la comunidad de Potrerillo del municipio de Báguano.

Encuesta de presupuesto de tiempo libre: A través del auto - registro de presupuesto se recogió el informe de vida cotidiana de los adolescentes investigados, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas.

Métodos y procedimientos Matemáticos – Estadísticos:

Estadística descriptiva.

Distribución de frecuencia.

Frecuencia relativa.

Se utilizaron para realizar el análisis cuantitativo de las diferentes técnicas y métodos que se aplicaron en el transcurso de la investigación.

2.11 PROPUESTAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES DE 12-14 AÑOS

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS Y LOS PASOS METODOLÓGICOS.

Actividades

- **JUEGOS TRADICIONALES POPULARES.**

1. Nombre: Béisbol con balones.

Aporte: Fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios, participando los jóvenes investigados.

Desarrollo: Un juego con historia popular en el Consejo Popular que ha pasado de los más jóvenes a los más adultos, se juega con dos bases un jugador en cada una

de ellas, además del pícher y las ubicaciones en las restantes posiciones hasta completar 7 jugadores para cada equipo.

Materiales: Balones, marcas para las bases.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores. El bateador al golpear el balón con el pie por los laterales externos de primera y segunda base se decreta el FAO.

2. Nombre: Boxeo Ciego.

Aporte: El juego consiste en que se hace en condiciones recreativas para el participante, tiene como objetivo desarrollar la perseverancia y afán de triunfo.

Organización: En un área al aire libre preferentemente a la sombra con un ambiente agradable, eliminándose todo contra todo, al culminar la primera ronda se enfrenta los ganadores, hasta que quede el campeón, habrá un arbitro en cada pelea

Desarrollo: Lo efectúan solo dos jóvenes, ganando siempre uno, existirá una línea que va a dividir al rin en dos partes iguales, el que logre pasar a su adversario de esta marca se le otorgara un punto.

Materiales: Pañoletas, Cuerdas, tizas y Guantes.

Reglamento:

1. Se golpeará al contrario tratando de desplazarlo.
2. Se le otorgara un punto por cada vez que logre pasar al contrario de la línea divisoria del Rin.
3. El que llegue primero a los tres puntos será el ganador.

3. Nombre: Relevos transportando objetos.

Aporte: El juego consiste en que se realizan dos habilidades a la misma vez, la de transportar objeto así como la de locomoción, tiene como objetivo el afán de triunfo y la perseverancia.

Organización: Se realizaron recorridos de 10 metros.

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: 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.
4. **Nombre:** Arrancarle la cabeza al pato.

Aporte: El juego consiste en que se realizó con un medio conocido pero además muy gustado en estas edades, que es la bicicleta y tiene como objetivo desarrollar el trabajo en equipo y la cooperación entre los participantes.

Organización: Este juego por sus características es una actividad sana, se realiza por equipo ganando siempre uno.

Desarrollo: Se realizó en el área de la barra de la dama, donde se puedan rodar las bicicletas, los equipos serán de 5 participantes escogidos al azar, atacarán la cabeza del lobo, los integrantes de un equipo primero y luego los del otro, si pasa la primera ronda y no se logra la meta, continuaran las rondas sucesivamente, hasta que se desprenda la cabeza del pato, el que lo logré, su equipo es el ganador, para comenzar el juego se harán sorteos, el que gane será el equipo que ganará el evento.

Materiales: Cuerdas, lobo, palo y bicicletas.

Reglamento:

1. El participante debe pasar sentado en el sillín de su bicicleta.
2. No se puede tocar la cabeza del lobo con las manos.

ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVO - RECREATIVAS.

5. **Nombre:** Conversatorios con atletas destacados.

Aporte: Mantener vínculos de nuestros atletas e inculcar valores deportivos de nuestra sociedad.

Organización: Se realizaran conversaciones con atletas destacados que pertenecen a la escuela deportiva comunitaria donde se encuentra enclavada esta comunidad, con el propósito de mantener los vínculos con las historia deportivas.

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

6. Nombre: Festivales físico – deportivo - recreativo.

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

Organización: Se realizaron actividades competitivas y de participación de todos los jóvenes de la comunidad, van a tener un carácter recreativo y de animación.

Desarrollo: Mediante bailes de disfraz, vinculado con nuestras tradiciones históricas y con los distintos oficios que se desarrollan en cada uno de los barrios, que pertenecen, al consejo popular que se investiga, así como bailes populares y desfiles de moda, también se designaron áreas de trabajo para la tracción de sogas así como el recorrido gimnástico.

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

Reglamento: Queda descalificado el equipo que no dirija la dirección del proceso recreativo.

7. Nombre: Encuentros deportivos.

Aporte: El valor de estos encuentros deportivos consistió, en que al no existir canchas con las medidas oficiales para los distintos deportes se utilizaron mini canchas por lo que se realizaron con reglas especiales, teniendo como objetivo desarrollar en los jóvenes 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, se realizó una espartaquada recreativa con las disciplinas que a continuación relacionamos: voleibol, béisbol, fútbol y baloncesto, se realizaron varios encuentros deportivos simultáneamente para satisfacer las necesidades recreativas.

Desarrollo: Con la participación total de la muestra seleccionada, utilizando la infraestructura de la Escuela Deportiva Comunitaria, llevando a cabo 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 halla ganado.

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA.

8. Nombre: Campismo.

Aporte: Los juegos que se utilizaron fue dirigido al fortalecimiento físico y espiritual de los participantes y tiene como objetivo relacionar los conocimientos básicos de los pioneros exploradores, el cuidado de conservación, la utilización racional del medio ambiente y la vida en campaña.

Organización: Esta actividad se realizó alternando los lugares según los intereses de los participantes, donde se realizaron actividades recreativas en pleno contacto con el medio natural, poniendo en práctica lo aprendido en el movimiento de pioneros exploradores.

Desarrollo: Se realizaron actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento las capacidades físicas y la vinculación directa del proceso docente educativo (En matemática, geografía y otras fortaleciendo el proceso instructivo recreativo, a continuación relacionamos las actividades: Construcciones rústicas, bailes tradicionales, tracción de sogas y fogatas.

Materiales: Tiendas de campaña, cuerdas, mochilas y vestuario apropiado.

9. Nombre: Caminata educativa.

Aporte: La propuesta radica en cambios de actividades para la edad que se investiga y tiene como objetivo desarrollar la cultura histórica de la localidad así como inculcar el amor a la patria.

Organización: Durante el recorrido, intercambiamos con combatientes integrantes del glorioso ejercitó rebelde.

Desarrollo: Se realizó con la participación de la muestra seleccionada al lugar donde algunos miembros del 26 de julio tuvieron encuentros con miembros del ejército tirano de batista.

10. Nombre: Viajes al río.

Aporte: El valor de los juegos estuvo dado por lo participativo que se volvieron a medidas que se desarrollaron y su objetivo estuvo dirigido a desarrollar el afán de vencer y el cuidado del medio ambiente.

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

Desarrollo: Esta actividad se desarrolló en dos ocasiones en las cuales se utilizaron juegos de participación, tales como: respiración máxima, el más rápido, el que aguanta más la respiración debajo del agua.

JUEGOS PASIVOS.

11. Nombre: Dominó.

Aporte: Desarrolla el intelecto y disciplina.

Organización: Área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador final.

Desarrollo: Por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con dos participantes ganando siempre uno, este juego se realiza de forma simultanea, enfrentándose todas los ganadores eliminándose en un todo contra todo, sacando el ganador del período en que se juega.

Materiales: Mesa, dos sillas, juegos de domino, lápiz y papel.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero
2. Se descalifica al que realice una infracción.
3. Se juega en silencio.

12. Nombre: Juego de fútbol.

Aporte: El valor del juego fue la utilización sana del tiempo libre en estas edades siendo su objetivo dirigido a desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería.

Organización: Área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: Es un juego de mesa, actividad sana, se realiza con dos participantes ganando siempre de forma individual.

Materiales: Mesa, dos sillas, tablero y una moneda.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero
2. Se descalifica al participante que realice una infracción.
3. Se juega en silencio.

2.12 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.**RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL.****Análisis cualitativo y cuantitativo de la observación.**

La tabla No.1 muestra los resultados de la observación de 5 actividades, a través de la guía de observación participativa, planificadas por los profesores que atienden esta circunscripción investigada

Análisis cualitativo y cuantitativo de la observación.

La tabla No.1 muestra los resultados de la observación de 5 actividades, a través de la guía de observación participativa, planificadas por los profesores que atienden esta circunscripción investigada.

Análisis de la observación inicial tomados en dos momentos.

Actividades	1	2
Asistencia de los adolescentes a las actividades	30	39
Participación de los adolescentes en las actividades.	21	37
Horarios para el inicio de las actividades.	M	R
Momentos para realizar la oferta	R	R
Opcionabilidad de la oferta.	M	R

Como se muestra en la tabla No.1, en la primera observación asistieron 30 adolescentes para un 75%, de estos participaron solamente en las actividades que se les ofertó, 21 para un 62,5%, arrojando que existen problema en el horario establecido para la realización de las actividades planificadas ya que estas no comienzan según planificación, por lo que atenta a la calidad y buen desarrollo de las mismas, los momentos en que se realizan dependen de el tiempo que disponga el profesor de

recreación, por que no conocen los intereses de los adolescentes para saber en que momento del día quieren realizar dicha propuesta, por lo que son evaluadas de regular y la opcionalidad de la oferta esta evaluada de mal ya que esta en dependencia de los siguientes aspectos: la no existencia de materiales para las actividades que se planifican producto a que no se tienen en cuenta el tipo de actividad que se va a desarrollar con los recursos que se cuenta, los participantes no están motivados por la oferta que se dispone, el entorno con que cuenta para el desarrollo de las actividades no es el mas idóneo, y la fuerza técnica no esta concientizada con la actividad que propone, En la segunda observación de las actividades existió mayor asistencia y participación de los adolescentes, ya que la muestra investigada detectó por medio de sus relaciones interpersonales con los profesores de recreación que estas actividades estaban siendo objeto de visita, por lo que asistieron 39 adolescentes de 40 que es la muestra investigada para un 97%, de estos participaron en las actividades que se les ofertó, 37 adolescentes para un 92.5 %, el horario para el comienzo de las actividades esta evaluada de regular, al igual que los momentos para la realización de estas, por que se efectuaron en horarios de la mañana y existió una mayor participación que en las anteriores actividades observadas, variando la opción para el participante., por que estuvo entre los limites establecidos, se realizaron en los horarios factibles para propiciar mayor participación de los adolescentes y existió la opcionalidad como elemento importante durante el desarrollo del proceso.

Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta.

En un primer momento se aplicó la encuesta para determinar los intereses y preferencias recreativas individuales y colectivas, así como la frecuencia y momentos en que deseaban realizar las actividades en función de emplear el tiempo libre.

En la pregunta No. 1, referido al conocimiento que tienen los adolescentes de lo que es tiempo libre 22 de 40 adolescentes, para un 55 %, respondieron positivamente, 17 del sexo masculino para el 77%, y 3 del sexo femenino, equivalente al 13 %, las restantes de este sexo no supieron abordar la respuesta, por lo que el resultado evidencia la falta de conocimiento acerca del tiempo libre en el sexo femenino. (Ver anexo 2)

Con relación a la pregunta No. 2, referente a si disponen de tiempo libre, respondieron de forma positiva 30 adolescentes de 40, representando un 67,5 %, corresponden 17 al sexo masculino, para un 56 % y 8 al sexo femenino para un 26 %, solo 5 adolescentes respondieron negativamente a la pregunta para un 16,6 %, demostrando la falta de conocimientos en cuanto al concepto de tiempo libre, pero además del que disponen para su uso personal.

En la pregunta No.3, correspondiente a las actividades preferenciales a realizar en el tiempo libre 4 féminas de 15 se inclinaron por el estudio, así respectivamente también fue esa misma cifra para las actividades físicas – deportivas - recreativas, que representa el 26%, 2 por el Voleibol para un 13%, 3 que representa el ,20% por las actividades con la naturaleza respectivamente, entre las restantes actividades se encuentran, el juego de damas que fue escogido por 1 estudiantes y el Ajedrez por 1, mientras que en el sexo masculino como actividad preferencial se encuentra el estudio con un 16%, representado por 4 adolescentes y los encuentros deportivos con los siguientes deportes: Fútbol, 5 adolescentes para un 20,0%, y respectivamente 5 en el Béisbol, y 5 adolescentes en el voleibol y los 4 restantes se inclinaron por las actividades relacionadas con el Boxeo y Ajedrez, para un 16% demostrando la variedad que existe de ofertas recreativas aceptadas por los adolescentes según intereses y preferencias, así como el desconocimiento de otros que no escogieron por no haberlas desarrollado nunca.

Respecto a la pregunta No.4, de una muestra total de 40 adolescentes, 25 afirmaron que en la circunscripción le ofertan actividades física – deportivas - recreativas, que le permiten emplear el tiempo libre, para un 62.5% comportándose por sexo de la siguiente forma, 14 masculino, representando el 56 % y 5 del sexo femenino para un 20 %, los restantes estudiantes respondieron que no le ofertan actividades que le permitan emplear su tiempo libre, evidenciándose la necesidad mediata de planificar actividades de tiempo libre en función de resolver esta problemática.

La pregunta No.5, relacionada con los horarios del día que prefieren desarrollar las actividades recreativas, respondieron 25 de 40 que equivale al 62,5% en el horario de la

mañana, 9 que representa el 36% por la tarde y 6 adolescentes en horario de la noche para un 24 %, destacando que el sexo femenino se inclino por el horario nocturno, así como en la tarde y el masculino en horarios de la mañana, por lo que las respuesta nos sugieren la planificación de las actividades en los horarios de la mañana, teniendo en cuenta que se inclinan por este horario.

En la pregunta No. 6, referida a las actividades físico - deportivas recreativas que han recibido, el 87,5% que representa 35 adolescentes, afirmaron haber participado en excursiones, los juegos físicos recreativos terrestres con 15 estudiantes para el 42,8%, el Béisbol con 5 que representa el 14%, juegos de mesas 10 para un 28,5 % y el Voleibol 5 adolescentes para un 14,2 %, entre otras actividades no significativas se encuentran el Baloncesto, Campismo, visitas a entrenamientos deportivos, entre otros.

Sobre la pregunta No.7, referida a la frecuencia en que se han realizado las actividades y si son de su agrado, en el primer caso las respuestas no tuvieron unidad de criterio, ya que 19 respondieron diario, para un 47%, 12 semanal, para un 30% y 9 mensual, para un 22,5 %, por lo que estos resultados demuestran que no existe sistematicidad en cuanto a la frecuencia del desarrollo de las actividades, dando muestra de la falta de atención y preocupación de los profesores que atienden esta circunscripción que se investiga.

En la pregunta No.8, que se refiere a que si las actividades recibidas han sido del agrado de los adolescentes, 12 respondieron mucho, para un 30 %, un poco 17 para un 42,5%, poco respondieron 11, para un 27,5 %, estos resultados muestran que no existe mucha diferencias entre una opción y otra por lo que evidencia de forma mediata proponerles actividades que vallan dirigidas a sus intereses y necesidades.

Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta de presupuesto de tiempo libre.

A partir del análisis del registro de tiempo libre, o guía utilizada para recopilar los datos que nos facilitaron los adolescentes investigados se obtuvo que:

De 40 adolescentes que es la muestra investigada 15 de ellos, reflejaron en la planilla de control que los días martes y miércoles eran los días que tenían mayor disponibilidad de tiempo libre, para un 37,5%, de ellos 10 fueron del sexo masculino, y 4 de el sexo femenino, de los 25 restantes 10 optaron por los días lunes y miércoles para un 25%,

representado por el sexo masculino y 15 reflejaron que no tienen días disponibles para el empleo del tiempo libre, por lo que los datos obtenidos no tuvieron unidad de criterio en este primer análisis, referido a los días de la semana y los momentos de el día fueron bien incoherentes al seleccionarlos, debido a que el análisis demostró, que 15 optaron por horarios de la mañana, para un 37,5%, 10 optaron por horarios de la tarde, para un 25% y optaron 15 por horarios de la noche, para un 37,5%, predominando el sexo femenino se pudo detectar las motivaciones que tienen los investigados para cada uno de los días de la semana, según los intereses y preferencias por las actividades recreativas, en el caso de el sexo femenino predominaron sus preferencias hacia el estudio y en el sexo masculino por el estudio y los encuentros deportivos.

El segundo análisis fue dirigido hacia el empleo del tiempo libre de los adolescentes, pero solo para los días del fin de semana, de los 40 adolescentes investigados según los datos que obtuvimos por el auto - registro, la menor opción estuvo dirigida para el día sábado, en el momento de la tarde para un 70%, por que solo 28 adolescentes disponían de tiempo libre en este horario, ya que en horario de la mañana, el sexo femenino se refirió a que siempre están ocupados con labores domésticos y el masculino con afectaciones de maratones, o actividades de índole escolar, para el día domingo la recopilación de los datos ofreció valores de gran relevancia, en cuanto a la disponibilidad de tiempo libre en cada una de las planillas, por que los 40 adolescentes tenían gran disponibilidad de tiempo libre, según los códigos que se tuvieron en cuenta para dicho análisis, representando así, el 100% de la muestra investigada, los momentos del día, que más motivaron a los investigados para realizar actividades recreativas, fue en horario de la mañana, prevaleciendo el sexo masculino siendo sus preferencias dirigidas a el estudio, encuentros deportivos y juegos de mesa, para el sexo femenino dirigieron su atención para el estudio, actividades física –deportiva – recreativa, deportes como el voleibol, y primordialmente las actividades recreativas en la naturaleza.

Análisis cualitativo de la entrevista aplicada a jefe de cátedra de recreación de la escuela deportiva comunitaria Leovigildo Ramírez Batista.

En la pregunta No.1, referida a la orientación que reciben los profesores de recreación para planificar la oferta de actividades recreativas, el jefe de cátedra planteó que existe

esta preparación previamente establecida que se les informa a los profesores en reuniones, así como en las preparaciones metodológicas que se dan en la escuela deportiva comunitaria impartida por el entrevistado o por el subdirector de recreación y cultura física de esa entidad, a demás existe un plan de preparación mensual, que incluye clases metodológicas y demostrativas, donde se da un tema de carácter metodológico, pero en ocasiones los profesores no cumplen a cabalidad con las orientaciones que reciben, es decir la planificación de un diagnóstico preliminar y puesta en práctica la oferta de esta circunscripción a partir de él.

La pregunta No.2, estuvo dirigida a saber si se tenía en cuenta los intereses y preferencias de los adolescentes para planificar las ofertas de las actividades recreativas por sexo, planteando el entrevistado que sí se tienen en cuenta, lo que en muchas ocasiones nuestros profesores no cuentan con los recursos y medios necesarios para satisfacer esta demanda, pero además que la planificación se realiza para todas las edades y no para esta en especial, teniendo en cuenta que el área de intervención de esta circunscripción que hoy es objeto de estudio tiene características bien diferentes y particulares por el bajo nivel cultural, adicción por el alcohol y desocupados, siendo estos los padres o representantes de la muestra que fue estudiada.

En la pregunta No.3 referida al horario que esta establecido para aplicar la oferta recreativa, el entrevistado nos planteó que todos los profesores tienen que planificar su horario de aplicación de la oferta de acuerdo a los intereses de los participantes, es decir, emplear su tiempo libre de la mejor forma posible, para ello se le realizan visitas a los profesores para asesoramiento metodológico así como evaluativo, posibilitando que de esta manera ganen claridad en el orden metodológico de enseñanza de las diferentes actividades que se deben planificar, tienen indicado que existe flexibilidad en lo planificado ya que en ocasiones tienen que buscar variantes que respondan a los intereses y preferencias de los comunitarios y así poder cumplir con los objetivos de la recreación física, que es ir aumentando gradualmente el trabajo comunitario en nuestros barrios y comunidades, logrando incremento cuantitativo - participativo de nuestra población comunitaria.

En la pregunta No.4, el entrevistado plantea que si existe sistematicidad de la oferta recreativa, lo que en ocasiones los profesores incumplen con lo establecido llevando consigo a la pérdida de esta, creando un ambiente desfavorable en la circunscripción que interactúa y por tanto no emplean el tiempo libre de este grupo etario ya que los momentos para aplicar la oferta va a depender de los diagnósticos que se aplican y en ocasiones incumplen.

Análisis cualitativo de la entrevista aplicada al Presidente del Consejo Popular Potrerillo

En el análisis de la entrevista realizada al Presidente del Consejo Popular de Potrerillo, con el objetivo de conocer el estado de opinión relacionado con las ofertas de actividades recreativas que existen para ocupar el tiempo libre, en la pregunta No.1, este entrevistado no considera suficiente la propuesta de actividades recreativas que oferta la escuela deportiva comunitaria Leovigildo Ramírez Batista ya que en muchas ocasiones existen comunitarios que no participan en las actividades programadas por no interesarse por la oferta recreativa y por tanto el considera que en el del Consejo Popular de Potrerillo no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los pobladores independientemente de la edad y sexo de los participantes.

En la pregunta No.2, el entrevistado planteó que la participación de los pobladores no es masiva por que muchas veces por plan, se establecen planificaciones que se violan en cuanto a este tipo de actividad ,por lo que existen incumplimientos producto a otras tareas que hay que cumplir por orden de prioridad tanto por la parte del grupo comunitario del consejo, como por la parte de la escuela deportiva comunitaria que nos atiende, siendo un elemento importante la propaganda de referida actividad, así como la sistematicidad de esta y no se hace.

En la pregunta No.3 que estuvo dirigida a dar su valoración en cuanto a la participación de los profesores para el empleo del tiempo libre en la circunscripción que se investiga , el entrevistado nos planteó, que hace un intervalo de tiempo hacia acá, es que se esta cumpliendo con los compromisos que se han hecho, en cuanto a la atención a la recreación en las comunidades, lo que muchas veces el déficit de materiales y medios atenta contra el orden y planificación de las actividades previamente planificadas, a

pesar que en algunos recorridos que se han realizado en la circunscripción que hoy es objeto de estudio hemos constatado, que muchas actividades hoy se realizan por la actitud de los profesores de recreación, utilizando medios rústicos confeccionados por ellos mismos, aunque todavía es necesario que se realicen y se estudie el tiempo disponible que tienen los comunitarios, así como la edad que hoy es objeto de estudio.

En la pregunta No.4 referida al apoyo que brinda el presidente del consejo y su grupo de apoyo a la realización de las actividades recreativas que están programadas, el entrevistado nos planteó que las relaciones interpersonales entre los factores del consejo y los directivos de la escuela deportiva comunitaria, incluyendo los profesores de recreación que atienden esta área se pueden calificar de excelentes, por lo que esto facilita el desarrollo de dichas actividades no solo para estas edades que hoy es objeto de estudio sino para otras personas que también son integrantes de este consejo y que tan bien les llega la atención de los profesores, además siempre estamos dispuesto a ayudar a los compañeros del deporte por que este es un elemento que se mide con gran fortaleza para los parámetros de 26 de julio y nuestro consejo nunca ha presentado dificultad.

Análisis cualitativo de la entrevista aplicada a profesores de recreación de la Escuela Deportiva Comunitaria Leovigildo Ramírez Batista.

En la pregunta No.1, referida a la planificación de las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de los 5 profesores entrevistados, 1 consideran que si hay que planificar con anterioridad para un 20%, planteando que esa es la forma de ir preparado para impartir dichas actividades a un grupo de adolescentes con características bien diferentes, pero que su objetivo final es emplear su tiempo libre a partir de estudios del tiempo que disponen y ellos como representantes de la recreación física cumplir con su encargo social que es la satisfacción plena de los comunitarios, los 5 profesor no considera que se debe planificar con anterioridad para un 80% alegando que en ocasiones los comunitarios no participan de forma masiva y entonces se planifica en vano y hay que buscar actividades que respondan a sus intereses y a sus expectativas, planteando que no conocen nada sobre estudios que existen para saber la disponibilidad de tiempo de los comunitarios.

La pregunta No.2, los 5 profesores entrevistados coincidieron para un 100% en la opción de que los adolescentes no emplean positivamente el tiempo libre, alegando que en estas edades los padres o tutores juegan un papel fundamental para la incorporación de estos adolescentes a las actividades recreativas que se programan y no realizando las labores caseras y que en ocasiones no corresponden con la edad cronológica del menor.

En la pregunta No.3, referida a las frecuencias con que se realizan las actividades recreativas 3 profesores coincidieron en la opción, que se realizan semanales para un 60 % de la muestra investigada ya que plantean que en ocasiones se interrumpen por otras actividades que también salen calendariada, como días festivos, maratones en saludo a fechas históricas, etc., pesar de que está planificada, y solo 2 optaron por la opción de que en ocasiones es que se realizan las actividades recreativas para el 40 % de los encuestados, planteando estos que existe poca participación de los comunitarios en estas actividades.

En la pregunta No.4, relacionada con si los profesores tienen en cuenta las preferencias y gustos de los adolescentes para realizar su oferta recreativa, los 5 coincidieron con la opción de a veces para un 100 %, por que ellos plantean que según diagnóstico realizados por otros compañeros, lo único que quieren los comunitarios es practicar deporte y no se interesan por otras actividades, por lo que en ocasiones se le dificulta cumplir la tarea que le han encomendado.

Análisis de la encuesta.

En la pregunta No.1, donde se le pregunta a los 40 adolescentes que fueron los investigados sobre su consideración en cuanto a las actividades físicas recreativa para el empleo del tiempo libre en este período de aplicación de la propuesta, 18 optaron por la opción de sí, representando el 45%, 9 por la opción de no, representando 22,5 % y 13 por la opción de no saber, representando el 32,5%, alegando que estas actividades que hoy se le ofertan son nuevas para ellos y que necesitarían darlas por un período mayor de tiempo para divertirse y aprendérselas.

En la pregunta No.2, se le pregunta a los encuestados si ellos consideran que las actividades recreativa se realiza en horarios apropiados, así como los momentos en que se realizan, solo 15 de los 40 encuestados respondieron afirmativamente para un 37,5

% considerando que es un horario bueno y cómodo para realizar este tipo de actividad y 25 respondieron negativamente para 62,5% alegando que solo se realizan estas actividades en horarios de la mañana y que es muy necesario en otros horarios para buscar distracción.

En la pregunta No.3, 25 de los adolescentes consideraron que si deben sistematizarse estas actividades recreativa para un 62,5 % ya que seria una gran opción participativa para ellos los fines de semanas y días festivos, 10 optaron por la opción de a veces para un 25%, por que en ocasiones no podían participar, por estar realizando otras actividades de índole personal, practicas de equipos o haberes en los hogares representado el mayor por ciento por el sexo femenino y solo 5 adolescentes dirigieron su atención por la opción negativa representando el 15,5% de la muestra investigada.

En la pregunta No.4 de 40 adolescentes que se encuestaron 15 respondieron que si ven que mejoró la oferta recreativa ya que hay algunas actividades de las que se ponen en práctica que responden a sus gustos e intereses, para un 37,5% y 25 adolescentes respondieron negativamente planteando que esta oferta es bien parecida a otras que ya ellos han practicado y al no repetir esta actividad no se interesaron por ella para un 62,5%, representando un 100% al sexo femenino.

Se le pregunta en la No.5, dar un orden de preferencias de 3 actividades, según las actividades recreativa propuesta en el período de Septiembre del 2013 – a mayo del 2014, de los 40 encuestados, 17 coincidieron en la primera prioridad en las actividades recreativas para un 42,5%, alegando que a ellos les gusta mucho los festivales físico - deportivo - recreativos por el grupo de actividades que se realiza, así como los encuentros deportivos de los diferentes deportes, aquí predomino la opción mayor para el sexo masculino, en segunda prioridad estuvo ubicado los juegos pasivos ya que 14 optaron por esta opción representando un 35%, donde plantearon el interés por estos juegos sobre todo el dominó y la dama, ya que por historia en esta circunscripción existieron torneos de esta modalidad y solo de los 9 restantes 6 optaron por los juegos tradicionales para un 15%, alegando el rescate de estos juegos como el kikimbol y competencias en bicicletas, que les agrada y les entretiene en su tiempo libre y 3 en la ultima opción, la dejaron en blanco representando el 1%.

Análisis de la observación luego de poner en práctica las actividades recreativas.

La tabla No.2 muestra el resultado de la observación de 5 actividades, luego de poner en práctica de las actividades físicas recreativas, utilizando la guía de observación participativa planificadas por los profesores que atienden esta circunscripción investigada.

Actividades	1	2
Asistencia de los adolescentes a las actividades.	40	40
Participación de los adolescentes en las actividades.	39	40
Horarios para el inicio de las actividades.	B	B
Momentos para realizar la oferta	B	B
Opcionalidad de la oferta.	B	B

Como se muestra en la tabla No.2, en la primera, segunda observación asistieron 40 adolescentes de 40 investigados, para un 100%, participando en la primera observación 39 de los presentes en las actividades que se les ofertaron para un 97,5%, de igual manera se manifestaron en el cumplimiento en el horario para el desarrollo con calidad de las actividades planificadas, arrojando que existen mayor opcionabilidad de los adolescentes por las actividades ofertadas, respecto al huso del tiempo libre y los momentos que se realizan las actividades están en correspondencia de los intereses y necesidades los investigados.

En la segunda observación la tercera, cuarta y quinta actividad existió coincidencia también y en cuanto a la participación de los adolescentes a las actividades participaron 40 representadas por los 40 adolescentes investigados para un 100%, dando muestra de la gran aceptación de la nueva oferta recreativa que se puso en práctica en el período de septiembre 2013 – a mayo del 2014 para el empleo del tiempo libre, por lo que se logró que los profesores de recreación cumplieran cabalmente con el horario establecido, como los momentos cumplieran con la expectativas de los adolescentes que fue en la sesión de la mañana, así como la opcionabilidad de los adolescentes por las nuevas actividades recreativas estuviera a la altura de lo esperado.

En la observación se pudo constatar que luego de poner en práctica las nuevas ofertas recreativa la asistencia a las actividades, así como la participación de los adolescentes se logra una participación casi masiva de la muestra de un 97,5%, lográndose evaluar de bien, los horarios de cumplimiento de las actividades, así como los momentos que se realiza la oferta a partir de los códigos planificados en el registro de presupuesto de tiempo libre, posibilitándole a los participante que las opciones respondan a sus intereses y preferencias.

Análisis de la encuesta final luego de poner en práctica las actividades físicas recreativas.

En la pregunta No.1, donde se le pregunta a los 40 adolescentes que fueron los investigados sobre la evaluación a la nueva oferta recreativa para el empleo del tiempo libre, que se desarrolló en el período de Septiembre del 2013 – mayo del 2014, 37 optaron por la opción de bien representando el 92,5%, y solo 3 por la opción de regular representando 7,5%, alegando que estas actividades que hoy se le ofertan son nuevas para ellos, pero que por la sistematicidad que se le dio a las actividades recreativa facilitó, que ellos se interesaran por participar cada vez que se programaron.

En la pregunta No.2, se le pregunta a los encuestados, si ellos se sienten a gusto con el horario y momento en que se practican las actividades recreativas en la circunscripción, 35 de los 40 encuestados respondieron afirmativamente para un 87,5% considerando que el horario de la mañana es asequible y cómodo para realizar este tipo de actividad, facilitando la mayor cantidad de participantes y 5 respondieron negativamente para 12,5%, planteando que en esos horarios ellos están realizando otras actividades y que por eso no participan.

En la pregunta No.3, 37 de los 40 adolescentes investigados, consideraron que la práctica sistemática de estas actividades recreativas ha contribuido a la participación masiva en estas actividades para un 92,5% planteando que muchas veces en el horario que se hacen estas actividades otros comunitarios que no son los adolescentes quieren participar y el barrio se encuentra mas alegre desde que se practican estas actividades, existiendo mas comunicación y relación entre los comunitarios, solo 3 optaron por la opción de a veces para un 7,5% demostrando la falta de relaciones interpersonales y vínculo con los participantes.

En la pregunta No.4 de 40 adolescentes que se encuestaron 38 respondieron positivamente en cuanto a la mejoría de la oferta recreativa ya que las actividades que se ponen en práctica responden a sus preferencias e intereses, para un 95 % y solo 2 adolescentes optaron por la opción de a veces, representando el 5% planteando que esta oferta que ellos practican no responden todas, a los intereses y preferencias de ellos, ya que creen que hay otras actividades que pudieran ofertarles por conocidas que son y no lo hacen.

Se le plantea en la pregunta No.5 que de las actividades que se le ofertaron en el período de septiembre del 2013 - mayo del 2014, den un orden de preferencias a las actividades, de los 40 encuestados 20 coincidieron en la primera prioridad en las actividades recreativas para un 50%,alegando que a ellos les gusta mucho los festivales físico – deportivo - recreativos por el grupo de actividades que se realiza, así como los encuentros deportivos de los diferentes deportes, aquí predomino la opción mayor para el sexo masculino, en segunda prioridad estuvo ubicado los juegos pasivos ya que 14 optaron por esta opción representando un 35 %,donde plantearon el interés por estos juegos sobre todo el domino y la dama, ya que por historias en esta circunscripción existieron torneos de esta modalidad y solo de los 8 restantes 5 optaron por los juegos tradicionales para un 9,6%,alegando el rescate de estos juegos como el kikimbol y competencias en bicicletas, que les agrada y les entretiene en su tiempo libre así como el boxeo que hace tiempo no lo practicaban y nuevas reglas que aprendieron y en la ultima opción 3 optaron por actividades recreativas en la naturaleza para un 5,7%, planteando sus preferencias por las acampadas y viajes al río.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

3.1 CONCLUSIONES.

1. Los fundamentos teóricos metodológico permitieron identificar las potencialidades de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 12 - 14 años de la comunidad.
2. El diagnóstico de las posibilidades y limitaciones de los intereses y preferencias recreativas en los adolescentes de 12 - 14 años, sirvió de base para la elaboración de las actividades físicas recreativas.
3. Las actividades físicas recreativas se elaboraron con una adecuada estructura metodológica teniendo como soporte temporal la disponibilidad de tiempo libre de los adolescentes de 12 -14 años y el carácter variado de la oferta.
4. La validación e implementación parcial en la práctica de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 12 a-14 años de la comunidad tuvo un carácter eminentemente cualitativo, demostrando la factibilidad de estas.

3.2 RECOMENDACIONES.

Luego de haber analizado los resultados de la investigación entendemos que es necesario:

1. Socializar las actividades físicas recreativas y sus respectivas acciones metodológicas a los profesores de recreación física y los activistas recreativos del combinado deportivo.
2. Utilizar las actividades físicas recreativas relacionado con el tratamiento metodológico con énfasis en cada uno de sus componentes, métodos y técnicas correspondientes.
3. Continuar fortaleciendo los estudios e investigaciones sobre la recreación comunitaria y su relación con la ocupación del tiempo libre.

IV BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aguilar, L. (2000). La recreación como perfil profesional. En http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html . Consultado en enero del 2004.
- 2) Cedeño Peña, Alián. (2009) Estrategia recreativa para contribuir a la Formación Cultural de los jóvenes adultos. Tesis de Maestría (Maestría en actividad física comunitaria) Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”. 79h
- 3) Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad en Colectivo de Autores. Selección de lecturas sobre Trabajo social Comunitario, Ed. Félix Varela, La Habana, (2000.)
- 4) Hernández. Mendo. A. 2000. Acerca del Ocio. Del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural.
- 5) Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. En <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> . Consultado en diciembre del 2010.
- 6) Mateo, Sánchez 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.
- 7) Pozo, Masjoan, Lucila Noida. 2009. Alternativa recreativa para satisfacer las necesidades recreativas de los niños de 10 a 11 años de La comunidad. . Facultad de cultura física de Holguín. Tesis de maestría, Maestría Actividad Física en la Comunitaria.
- 8) Pérez, Sánchez, Aldo. Recreación: Fundamentos teóricos- Metodológicos. México (2007). Talleres Gráficos de la dirección de Publicaciones de materiales educativos. Capitulo II Pág.10, 11. Petrosky, V.A. (1988). Psicología pedagógica y de las edades.-- Moscú. Editorial Pueblo y Educación.
- 9) Vázquez Hernández, JI y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto de tiempo libre con

diferentes grupos poblacionales en la comunidad urbana y rural. Holguín.
ISCF “Manuel Fajardo” Facultad Holguín

- 10) Vilas F. (2002). Conferencia central 5to encuentro internacional de tiempo libre y recreación. En <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html> . Consultado en enero del 2004.
- 11) Cedeño Peña, Alían. (2009) Estrategia recreativa para contribuir a la Formación Cultural de los jóvenes adultos. Tesis de Maestría (Maestría en actividad física comunitaria) Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”. 79h
- 12) Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad en Colectivo de Autores. Selección de lecturas sobre Trabajo social Comunitario, Ed. Félix Varela, La Habana, (2000.)
- 13) Domínguez L. (2003) Psicología del [Desarrollo](#). [Adolescencia](#) y [Juventud](#). [Selección](#) de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.

V- ANEXO 1

Observación participativa.

Objetivo: Valorar el comportamiento del empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años.

Contenido: Observación de actividades planificadas al iniciar nuestra investigación.

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

ANEXO 2

Encuesta

Estimado adolescentes estaríamos agradecidos si usted nos respondiera las preguntas que a continuación le relacionamos, muchas gracias.

Objetivo: determinar los intereses y preferencias recreativas de los adolescentes de 12-14 años para el empleo del tiempo libre.

Sexo: M _____ F _____

Preguntas

1. ¿Conoce usted, lo que es tiempo libre? Si _____ No _____
2. ¿Dispone usted de tiempo libre? Si _____ No _____
3. ¿Qué actividades prefiere realizar en su tiempo libre?
4. ¿Le ofertan en su circunscripción actividades recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre? Si _____ No _____ ¿Cuáles?
5. ¿En qué horarios las prefiere? Mañana _____ Tarde _____ Noche _____
6. De las siguientes actividades físicas deportivas marque con una X las que ha recibido.

ACTIVIDADES

SI

Campismo

Excursiones

Caminatas

Acampada

Juegos físicos recreativos terrestres

Béisbol

Voleibol

Baloncesto

Fútbol

Boxeo ciego

Dama

Tracción de soga

Visita a entrenamientos deportivos

Domino

Competencias de baile

Juegos de mesa

Visita al río

Otros ¿Cuáles? _____

7. ¿En qué frecuencia las realiza?

Diario __ Una vez por semana __ Una vez al mes ____

8. ¿Son de tu agrado? Mucho____ Un poco____ Poco _____

9. ¿Las actividades las evalúas como? Excelentes ____ Regulares ____ Malas _____

ANEXO 3

Encuesta de presupuesto de tiempo libre

Estamos estudiando el empleo del tiempo libre, por lo que su colaboración, sinceridad y seriedad en el llenado de dicho documento nos será de mucha ayuda. Nuestro principal objetivo es determinar el tiempo libre de los adolescentes, para utilizarlo a través de actividades sanas y que lo desarrollen integralmente. Nombre y sexo.

[illegible]

[illegible]

ANEXO 4

Entrevista: Realizada al jefe de cátedra de recreación de la Escuela Deportiva Comunitaria “**Leovigildo Ramírez Batista**”

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

Preguntas

1. ¿Orienta a sus profesores en las preparaciones metodológicas de cómo planificar las ofertas de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en estas edades?
2. ¿Se tiene en cuenta los intereses y preferencias de los adolescentes por sexo para planificar las ofertas de las actividades recreativas?
3. ¿Las actividades recreativas que se ofertan, tienen un horario establecido para su realización?
4. ¿Existe sistematicidad en los momentos de aplicación de la oferta de actividades recreativas?
5. ¿Planifica la opcionabilidad de las actividades recreativas que se ofertan?

ANEXO 5

Entrevista: Realizada al presidente del Consejo Popular “Potrerillo” del Municipio de Báguano.

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

Preguntas:

1. ¿Cree usted que son suficiente las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, planificadas por la escuela deportiva comunitaria a que pertenece?
2. ¿Considera la participación de los comunitarios de forma masiva, logrando sistematicidad con la oferta de actividades recreativas?
3. Valore la participación de los profesores de recreación para el empleo del tiempo libre en la circunscripción que se investiga.
4. Brinda su apoyo a las actividades recreativas programadas por la escuela deportiva comunitaria a la cual pertenece el consejo que usted representa.

ANEXO 6

Entrevista: Realizada a profesores de recreación de la Escuela Deportiva Comunitaria “**Leovigildo Ramírez Batista**”

Objetivo: Conocer los criterios que tienen profesores de recreación relacionada con la oferta de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre que se realizan en la comunidad de Potrerillo del municipio Báguano.

Preguntas

1. ¿Es usted orientado de cómo planificar y organizar las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, conociendo que existe un presupuesto de tiempo para su estudio?
2. ¿Se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los pobladores de la comunidad para planificar las ofertas de las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre?
3. ¿Considera usted necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la comunidad?
4. ¿Con qué frecuencias se aplica la oferta de actividades recreativas en la comunidad objeto de investigación?

ANEXO 7

Encuesta

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

Objetivo: Constatar los intereses y las preferencias de los adolescentes por las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre, en el momento de aplicar las propuestas recreativas.

Sexo _____

Edad _____

Preguntas:

1. ¿Considera que las actividades recreativa que se desarrolló en el período septiembre 2013 – a mayo del 2014 contribuye a la empleo del tiempo libre?
Sí _____ No _____ No se _____.
2. ¿Cree usted que estas actividades recreativas se realiza en horarios y momentos apropiados?
Sí _____ No _____ A Veces _____.
3. ¿Considera usted que debe sistematizarse la actividades recreativas que se han puesto en práctica?
Sí _____ No _____ A Veces _____.
4. ¿Considera usted que se mejoró la oferta recreativa con la nueva propuesta de estas actividades recreativas?
Sí _____ No _____ A Veces _____.
5. De las actividades recreativas propuestas:
 - Diga 3 actividades de su preferencia, dándole un orden de prioridad.
1ra _____
2da _____
3ra _____

ANEXO 8

Guía para la realización de la observación participativa.

Objetivo: Evaluar el proceso para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años.

Contenido: Observación de actividades luego de poner en práctica las actividades recreativa propuesta en nuestra investigación.

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

ANEXO 9

Encuesta

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

Objetivo: Constatar los intereses y las preferencias de los investigados a partir de la puesta en práctica de las actividades recreativa para el empleo del tiempo libre en el período de septiembre 2013 – a mayo del 2014.

Sexo _____

Edad _____

Preguntas:

1. ¿Si usted tuviera que evaluar la nueva oferta recreativa para el empleo del tiempo libre que se desarrolló en el período de septiembre 2013 – a mayo del 2014, que evaluación le otorgarías?

Bien _____ Regular _____ Mal _____

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

Sí _____ No _____ a veces _____

3. ¿Cree usted que la práctica sistemática de estas actividades recreativa ha contribuido a la participación masiva de los comunitarios de la circunscripción?

Sí _____ No _____ a veces _____

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

Sí _____ No _____ a veces _____

5. De las de actividades recreativas que practicantes en el período de septiembre 2013 – a mayo del 2014. Ordena las actividades según tu preferencia

OPINION DEL TUTOR

El diplomante Jorge Felix Mendoza Batista en su trabajo de diploma titulado **“Actividades recreativa para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 12 - 14 años de la comunidad de Potrerillo del municipio Báguano”** le ha dado respuesta a una de la problemáticas importantes que presentan las comunidades como tendencias actuales de la contemporaneidad, además los resultados obtenidos demuestran la solución dada a las insuficiencias detectadas en esa comunidad, el autor aporta una oferta recreativa con etapas de trabajo y acciones las cuales posibilitan satisfacer las necesidades del tiempo libre y poner en práctica actividades físicas recreativas y deportivas para la ocupación del tiempo de esparcimientos de los adolescentes objeto de investigación; el aspirante en toda la etapa investigativa demostró independencia científica, creatividad, seriedad en el cumplimiento del cronograma científico, todo lo antes planteado ha permitido que en el día de hoy pueda aspirar al título de licenciado en cultura física, solo me resta solicitar a este prestigioso tribunal, que valore la defensa realizada por mi diplomante y la opinión del oponente para que le soliciten al rector de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte el titulo de licenciado en Cultura Física con una **calificación de excelente (5 puntos)**. Muchas gracias.