

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD HOLGUÍN**



Propuesta de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años

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

Autor: Zaimara Casero Ferrer

Tutores: MsC. Maria del Carmen Plácido Sandé

MsC. Fidel Castro Cisnero

Holguín, 2014

RESUMEN

El trabajo investigativo da respuesta a la problemática referida a la utilización del tiempo libre en adolescentes de 13- 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

La fundamentación teórica se basó en la revisión bibliográfica utilizando los métodos teóricos del analítico - sintético, el histórico- lógico y la inductivo - deductivo. El diagnóstico del empleo del tiempo libre de este grupo etáreo estuvo apoyada en los métodos empíricos: observación participante, la entrevista, la encuesta y criterio de los especialistas, de las inferencias obtenidas se deriva la propuesta de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre.

El aporte práctico radica en las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

SUMMARY

The investigative work gives answer to the problem referred to the use of the free time in adolescents of 13 - 14 years of the district 119 of the popular advice center north city of the Municipality of Holguín.

The theoretical foundation was based on the bibliographical revision using the theoretical methods of the analytic one - synthetic, the historical one - logical and the inductive one - deductive. The diagnosis of the employment of the time free of this group etáreo was supported in the empiric methods: participant observation, the interview, the survey and the specialists' approach, of the obtained inferences are derived the proposal of recreational activities for the employment of the free time.

The practical contribution resides in the recreational activities for the employment of the time free of the adolescents of 13 -14 years of the district 119 of the popular advice I center north city of the Municipality of Holguín.

INTRODUCCIÓN

La recreación física proporciona la realización de actividades de diversos tipos que, ejecutada en el tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Esta actividad representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual, para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

En Cuba la recreación física es un derecho de todo el pueblo, a ella tienen acceso todas las personas, no importa sexo, edad, ni raza.

Brindar opciones recreativas sanas para ocupar el tiempo libre es una preocupación constante del Estado socialista y una responsabilidad de todos los comprometidos con el deporte y la recreación, y es que cada vez se dispone de más tiempo libre.

Las horas libres de cada día, los días libres de la semana y las vacaciones permiten y exigen un nuevo concepto de actividad y determinan una situación favorable para la utilización del tiempo libre y del ocio en actividades físico-recreativas, es por ello que resulta necesario el considerar como un reto y una meta educativa el uso racional del tiempo libre, esto es algo que preocupa y en alguna medida también ocupa a todos los profesores, de modo que ya se siente como una verdadera necesidad que impregna y hasta contagia.

El empleo del tiempo libre por parte de la población está determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativo - cultural como

tal, tomando en consideración su calidad, efectividad y posibilidades de participación hasta los hábitos de vida, consumo, intereses y forma de concebir sus ratos de esparcimiento.

El buen uso del tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que está siendo abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el punto de vista colectivo y ya se trabaja con pasos firmes y seguros hacia su racionalización tratando de que este se viva de la manera más positiva para llegar a gozar plenamente de este tiempo con dignidad.

El hombre establece una relación activa con el medio que lo rodea y recibe sus influencias de forma individual, o sea, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva, a esto no escapa la percepción de la categoría tiempo libre, la cual se torna al individuo en una condición interna, subjetiva.

La educación del tiempo libre no sólo como tema de debate, sino como preocupación y ocupación educativa merece una atención creciente que debe ser considerada como un deber social. Este tipo de actividad no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

La tarea de educar la utilización del tiempo libre, que los individuos aprecien la importancia del mismo para su perfeccionamiento y desarrollo, luchar por su mejor utilización, no resulta un problema sencillo y sólo se logra a través de un proceso educativo.

Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un

aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar un sistema de ofertas ricas en contenidos y variedad, garantizado las condiciones objetivas, sino también se hace necesario operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

Se debe lograr en los individuos la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: la de entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como la de desarrollo de la personalidad.

Si se tiene en cuenta que las actividades físicas de tiempo libre se encuentran en una situación de competencia con las otras posibilidades de ocupación del tiempo libre y para un gran círculo de ciudadanos estas actividades son solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre ya que la actividad deportiva - recreativa no tiene una finalidad primordial y única, sino que está incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales, resalta la importancia de organizar actividades recreativas que despierten el interés en la población para insertarlos en los diferentes ámbitos sociales.

Es por ello que cada comunidad tiene como una de sus finalidades preparar a sus miembros para utilizar el tiempo libre de la manera más sana posible, hacer de éste un espacio rico y creativo.

Si se tiene en cuenta la preocupación del Estado y del Gobierno cubano para que los adolescentes utilicen el tiempo libre en actividades útiles que les proporcionen bienestar y placer, la existencia del personal calificado para llevar a toda la población actividades físico-recreativas y las posibilidades

que brinda el entorno, entonces no es concebible que se pierda la oportunidad de promover actividades que contribuyan al desarrollo de una vida plena y feliz.

Una valoración realizada acerca de la utilización del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años de la Circunscripción 119 del consejo popular Centro Ciudad Norte del Municipio de Holguín apoyada en diferentes técnicas de investigación, entre ellas la encuesta, la entrevista y la observación permitió identificar las siguientes insuficiencias:

- No se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes de 13 - 14 años en las actividades recreativas que se desarrollan.
- Existen limitaciones en la participación en las actividades recreativas que se desarrollan de los adolescentes de 13 - 14 años.
- No utilizan el auto-registro de presupuesto de tiempo libre.
- Pobre opcionalidad en la oferta propuesta.
- Falta de sistematicidad en la práctica de actividades recreativas.
- No se aplican diagnósticos, para detectar intereses y preferencias individuales y colectivas en estas edades.

Problema científico

¿Cómo contribuir al empleo del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín?

Objetivo: Elaborar un conjunto de actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

Preguntas científicas:

1-¿Qué fundamentos teórico- metodológicos sustentan el empleo del tiempo libre en los adolescentes?

2- ¿Cuál es el estado actual del empleo del tiempo libre en los adolescentes de 13-14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín?

3- ¿Qué características deben tener las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín?

4- ¿Cómo determinar la pertinencia de las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 -14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad corte del Municipio de Holguín?

Tareas de investigación:

1-Determinar los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan el empleo del tiempo libre en los adolescentes

2-Diagnosticar el estado actual del empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 14 años circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad corte del Municipio de Holguín.

3- Seleccionar las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

4- Valorar la pertinencia de las actividades recreativas para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años de la

circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

Métodos de investigación

Métodos Teóricos:

Histórico – lógico: Permitió el estudio de los antecedentes relacionado con las actividades recreativas en la comunidad por parte de los activistas y profesores de recreación logrando actualizar las principales dificultades existentes relacionadas con el empleo del tiempo libre de los jóvenes .y los elementos estructurales para el funcionamiento y desarrollo de la propuesta de actividades.

Analítico - sintético: Durante toda la investigación fue utilizado este método, nos permitió descomponer, estudiar y particularizar los principales elementos que permitieron descubrir a través de la síntesis relaciones y características generales y particulares mediante la selección de sujeto, valoración, estudio e interpretación de la bibliografía consultada acerca del tema objeto de estudio. Realizar análisis de los instrumentos aplicados y hacer consideraciones del conjunto de actividades.

Inductivo – deductivo: En todo el análisis fenomenológico de los diferentes estudios a los que se sometió las actividades y determinar su pertinencia en la muestra seleccionada para la investigación. En función de particularizar y generalizar hechos, fenómenos y procesos asociados al empleo del tiempo libre.

Métodos e instrumentos Empíricos.

Observación participante: Se desarrolló sistemáticamente por parte de la investigadora en diferentes momentos y en actividades recreativas

desarrolladas con la muestra seleccionada recogiendo los datos en una guía de observación.

Entrevista: Al subdirector Cultura Física del Combinado Deportivo Enrique José Varona, jefe de cátedra principal, jefes de cátedra de Recreación y profesores con el objetivo de conocer las ofertas y planificación de las actividades recreativas para los adolescentes.

Encuestas: Se realizó a la muestra escogida con el objetivo de hacer un estudio del presupuesto del tiempo libre en los adolescentes de 13-14 años.

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.

Criterio de los especialistas: Permitió recopilar los estados de opinión que tienen los directivos del consejo popular centro ciudad norte, del Combinado Deportivo, de la Dirección municipal y provincial de Deporte acerca de la pertinencia de la propuesta para el empleo del tiempo libre en adolescentes de 13 -14 años.

Procedimiento estadístico Matemático

Cálculo Porcentual: Se utilizó en el proceso de selección de sujetos haciendo consideraciones maestras con respecto a la población existente y en el análisis e interpretación de los resultados.

Población y Muestra

De una **población** de 46 adolescentes de 13 – 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte se escoge como **muestra** 28 adolescentes de forma intencional de ambos sexos, 14 del sexo femenino y 14 del sexo masculino lo que representa el 50 %, atendiendo a los siguientes criterios de inclusión:

- Disposición de los adolescentes para participar en la investigación.
- No poseer limitaciones e salud que le impida participar.
- Que exista coincidencia en sus gustos y preferencias.

DESARROLLO

CAPÍTULO I.FUNDAMENTOS TEÓRICO- METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL EMPLEO POSITIVO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES

En el presente capítulo se realiza una síntesis del estudio de los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan la utilización del tiempo libre en los adolescentes, se profundiza en la utilización de este, se hace una síntesis de la situación social del desarrollo de los adolescentes, se resumen los fundamentos socio psicológicos de la categoría motivación y se exponen los presupuestos teóricos que sustentan las actividades recreativas para contribuir con la utilización positiva del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín

1.1 Caracterización del desarrollo de los adolescentes

El grupo etéreo, comúnmente denominado adolescente, transcurre aproximadamente entre los 10 y 20 años de edad. Los criterios para establecer los límites de edad en este período vital del crecimiento humano no son rígidos y obedecen en primer lugar a factores históricos y sociales, así como a particularidades individuales y contextuales. Así en un instituto politécnico u otra institución educativa se pueden encontrar estudiantes de la misma edad que difieren notablemente en su desarrollo, algunos de ellos por su madurez, pueden ser considerados como jóvenes, mientras que otros continúan actuando como adolescentes.

Actualmente se siguen diversos enfoques para clasificar y estudiar este período: médicos y antropológicos, psicológicos y educativos, sociales y económicos, jurídicos y legales.

Generalmente se le suele designar como el tránsito de la infancia a la adultez, lo cual, sin dejar de ser absolutamente real, no contempla toda la complejidad y magnitud de los cambios y la problemática por la que deben pasar a lo largo de estas edades.

La adolescencia ha sido llamada por muchos período de crisis, otros no la consideran así. Un colectivo de autores cubanos (1998) expresan al respecto: "La adolescencia no es un período de crisis. Realmente las diferentes etapas de la ontogénesis son de crecimiento, y el aprendizaje siempre cuesta trabajo; se requieren ajustes y los conflictos se manifiestan frecuentemente, los cuales, en cierto grado, son una deseable fuente de desarrollo".

La adolescencia es la fase de la vida de transformaciones más rápidas, profundas y radicales en todas las esferas: psicológica, biológica y social, *sólo* comparable con la infancia temprana donde. Desde el nacimiento hasta los 36 a 40 meses el niño se convierte de un ser totalmente indefenso, en un niño incapaz de realizar con relativa independencia la mayoría de sus funciones vitales.

Durante la adolescencia ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Se producen cambios considerables en la tasa del crecimiento y en la forma y composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional. Debe destacarse el rápido desarrollo de las

gónadas y demás órganos reproductores y de todos los caracteres que son indicadores de la maduración sexual.

En esta etapa se producen transformaciones en la situación social del desarrollo. Las condiciones internas reflejan tanto los cambios anatomofisiológicos como psicológicos que ocurren desde la etapa anterior y que se manifiestan de modo evidente en esta etapa.

Todos los niños no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan y otros se retardan debido a los cambios que se operan desde lo anatomofisiológico y psicosexual. Entre las transformaciones anatomofisiológicas más significativas tenemos las inherentes a la pubertad. Como consecuencia de estas evoluciones pueden aparecer alteraciones neurovegetativas, deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso, intensificación de la actividad de la hipófisis, la maduración sexual. En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico y social.

El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que lo rodean lo tratan de modo diferente, en correspondencia con sus cambios. Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de madurez y hace aparecer un fuerte interés por la presencia física y la posibilidad de ser atractivo para los demás, especialmente para el sexo opuesto.

Es rápido el ritmo de crecimiento en longitud. Todas las dimensiones corporales participan en este estirón de la adolescencia. Esta velocidad de

crecimiento se pone de manifiesto, como promedio, primero en las niñas que en los niños.

Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los adolescentes se caracterizan por la necesidad de independencia y de autoafirmación, que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos, ya que el adolescente es consciente del desarrollo alcanzado, por lo que se siente que ya no es un niño, se compara con el adulto y exige sus derechos. Los adolescentes pasan por momentos de cierta inestabilidad afectiva, pues están experimentando cómo son sus nuevos sentimientos, descubriendo sus contradicciones, sufriendo lo que dejan atrás y preocupados por lo nuevo que se avecina. Ellos en ocasiones expresan temores no como el miedo infantil sino por ejemplo, el temor a la burla, al fracaso, a hacer el ridículo, algunos no se sienten capaces en la realización de actividades que se plantean en su grupo.

El adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus coetáneos; poseen una gran excitabilidad y labilidad emocional que en ocasiones provoca reacciones impulsivas.

Conviene señalar que los adolescentes aspiran a dominar determinadas habilidades propias de los adultos como aprender a hacer de carpintero, trabajar con un torno, conducir un automóvil, una motocicleta o un tractor, fotografiar, tirar con escopeta, cazar, pescar, entre otras.

Petrovsky, al referirse al comienzo de la adolescencia expresa: "...es el tiempo más favorable para la enseñanza y el aprendizaje de tales habilidades", criterio que es compartido por el autor de esta tesis, el que

considera que en esta etapa de la vida se pueden lograr cambios significativos en los modos de pensar y actuar, sólo se hace necesario dirigir acertadamente sus intereses motivándolos por determinados tipos de actividades.

En esta etapa aparece la independencia de la actividad de estudio cognoscitiva, cuyo contenido se sale de los límites de los programas escolares. La actitud hacia los conocimientos puede existir fuera de la vinculación e intenciones profesionales y referirse a la ciencia, la técnica, el arte, a una o varias ramas del saber. La afición puede tener un carácter de pasión cuando a las ocupaciones preferidas entrega no sólo parte considerable del tiempo libre imprescindible para la preparación de las clases. Las revistas y libros que interesan los materiales e instrumentos necesarios, se buscan y se adquieren de diferentes modos.

Los adolescentes empiezan a ir de forma sistemática a la biblioteca, a exposiciones y museos, estudian detalladamente lo que resulta altamente significativo para ellos, discuten diferentes cuestiones, intercambian libros, materiales, ayudan con consejos, "... la necesidad de nuevos conocimientos determinados se satisface independientemente, esto es, por vía autodidacta" El interés por la sexualidad adulta es notable y debe ser satisfecha, a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana que les permita enfrentar con seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. Los varones gozan al molestar a las chicas, se burlan de ellas con desprecio; las muchachas les hacen sentir que ellas son mayores y que ellos aún son niños inmaduros.

En esta etapa llega a alcanzarse una organización más estable de sus motivos con una dirección de futuro, lo que no era posible en la infancia. El interés por las actividades docentes puede convertirse en una motivación cognoscitiva definida.

Con frecuencia los adolescentes cometen errores de juicios por generalizar prematura y falsamente. Esto se relaciona con el caudal limitado de experiencias, con su impulsividad, con el fuerte matiz afectivo de su pensamiento y con cierta pereza o comodidad intelectual propia de la edad, en ocasiones se relaciona con la falta de concentración y con ciertos restos del pensamiento mágico y religioso.

La orientación valorativa de la personalidad solo se va consolidando a finales de esta etapa, sobre la base de los mayores conocimientos y la experiencia moral obtenida en el marco grupal escolar y familiar, las opciones morales y sociales de los adolescentes muchas veces no se han conformado en esta edad como verdaderos valores de la personalidad. Estos valores se van construyendo gracias a las actividades que se despliegan en los grupos primarios y en estrecha relación con las figuras significativas.

El grupo de coetáneos adquiere una tremenda importancia y él ocupa una posición en este. Este seguirá las normas y valores grupales y actuará en correspondencia con ellos para ser aceptado por los demás.

Las características de la actividad grupal, las relaciones de comunicación que se establecen en estas actividades comienzan a desempeñar un papel fundamental; a través de las actividades grupales se logra la influencia educativa que se propone la escuela. La comunicación que se establece con las valoraciones mutuas que surgen, los factores entre los miembros del

grupo, propician que las autoexigencias se conviertan en algo importante para ellos, en consecuencia la autovaloración del cumplimiento de sus tareas grupales llega a convertirse en una fuerza movilizadora de su educación.

Todos los procesos cognitivos experimentan un desarrollo en esta etapa. Los cambios más notables no son tanto en la atención, la percepción o la memoria, como en el pensamiento donde se pone de manifiesto un nivel más alto de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos, el razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento pueden alcanzar niveles superiores en esta etapa.

En resumen, los cambios en las actividades que realizan los adolescentes, su repercusión interna y la consiguiente modificación de sus relaciones interpersonales son los que definen la formación de su personalidad..

La adolescencia es una gran experiencia de aprendizaje tanto en el mundo escolar como social, adquisición de nuevas formas de relacionarse con otros, aperturas a nuevas actividades sociales, de valores más amplios y diferentes que los de su reducido marco familiar.

En la adolescencia el desarrollo alcanzado hace que la sociedad le asigne nuevos deberes y derechos que condicionan el surgimiento de nuevas necesidades que ya no pueden ser satisfechas con las formas de actividad características de la etapa o con la relación afectiva con el grupo por lo que se hace necesario el tránsito hacia una nueva etapa de desarrollo y con ella a nuevas formas de actividad y comunicación.

Como se ha visto, los adolescentes se enfrentan a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas

tempranas y en especial a lo largo de estas edades se les haya preparado lo suficiente, armándolos de conocimientos, capacidades y habilidades que les permitan integrarse de forma satisfactoria al universo de los adultos.

Al programar cualquier tipo de actividad para desarrollar con este grupo, es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia, hasta los 17 años aproximadamente, el adolescente presente un marcado interés por actividades dirigidas a la superación y a la competencia, así como que en esta etapa se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en actividades deportivas así como que en el período final de esta etapa, hasta los 20 años aproximadamente, las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez y las competencias que se proponen son serias en su mayoría buscando la exaltación de cualidades o capacidades físicas.

En esta etapa las actividades recreativas sociales pueden resultar muy efectivas siempre que resulten motivantes al grupo para el que están concebidas, de ahí la importancia que tiene para el profesor de Educación Física, Deporte y Recreación el dominio de la categoría motivación, por lo que se considera preciso abordar este aspecto.

1.2 Consideraciones acerca del tiempo libre como fenómeno social

La idea de tiempo libre en las sociedades preindustriales 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).

Al respecto **HERNÁNDEZ Y GALLARDO** (1994) expone: “sin temor a equivocarnos, podemos decir que en estos momentos estamos en un período de transición, a la búsqueda de una nueva civilización en la que el ocio domine al trabajo”.

La educación del ocio y el tiempo libre, no sólo como tema de debate, sino como preocupación educativa merece una atención creciente que es, como expresa MARTÍNEZ (1995) “tanta y de tal magnitud que puede considerarse como un auténtico deber social”.

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.

La llegada de aparatos domésticos introduce el principio de la economía del tiempo en las tareas comunes y corrientes, como la preparación y cuidado de los alimentos o la limpieza y mantenimiento del hogar, gran parte de estas tareas asumidas en el cuadro familiar inician su transferencia al sector

de la economía comercial como los alimentos preparados y la ropa confeccionada industrialmente, de esta manera es como el ama de casa, se libera de un tiempo que anteriormente estaba destinado al trabajo doméstico y que al menos teóricamente pasa a formar parte del tiempo desocupado, el que ha sido llamado libre, sin embargo es claro el hecho de que las madres ponen este tiempo liberado a disposición de la familia muy por encima de considerarlo un tiempo que pudieran consagrar a su persona o mucho menos a su desarrollo personal.

El tiempo libre al que el hombre tiene derecho no es solo cuestión cuantitativa o temporal, tiene más un sentido cualitativo puesto que en él se modifica el estilo de vida y las estructuras sociales en las que se inserta la población así como los valores y principios que se incorporan a la existencia humana.

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 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 la existencia del hombre; podemos afirmar que, en la vida social es una práctica, en la convivencia social es un valor y como parte de la ética personal y colectiva es una idea.

Las horas libres 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. Además, se pretende evitar que sea identificado como un simple mecanismo de alienación, en un intento por convertirlo en un vehículo que facilite el desarrollo integral del hombre.

Cuando se habla de tiempo libre se hace referencia 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 y obligaciones familiares, entre otras.

El tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo es el objetivo de la educación del tiempo libre. El problema radica que en algunas sociedades actuales el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas hacen vivir el tiempo libre como algo sin importancia y sin valor.

En la sociedad cubana donde el Estado se preocupa por educar adecuadamente a toda la población no sucede lo mismo y se educa el tiempo libre haciendo seleccionar de forma seria lo que realmente es importante.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos; muchas son las definiciones que se han planteado acerca de esta categoría. El tiempo libre se caracteriza por la opción, es decir, el hombre selecciona lo que desea de acuerdo con sus intereses, pero esa selección está condicionada por la sociedad en que él se desarrolla; Pérez

(2003) define tiempo libre como "... aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas".

Es frecuente entre los antropólogos, sociólogos y psicólogos enfocar el tiempo libre como un tema unidimensional y bipolar, en uno de cuyos extremos se ubica el trabajo, el tiempo de esfuerzo, de producción, tiempo de disciplina, de racionalidad, sistematización y enriquecimiento, en el otro extremo se ubica el tiempo del ámbito de la fiesta, del despilfarro y del consumo irresponsable y superficial; la degradación del tiempo libre por las mismas razones que el deterioro del trabajo, es una consecuencia inevitable del capitalismo tardío. En la medida en que el trabajo es reglamentado e inflexible, de igual manera se acrecienta la importancia del tiempo libre, que incluso ha sido considerado como factor psicológico de equilibrio y como un mecanismo de paz social.

El tiempo "verdaderamente libre" está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en las que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; "la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas", "si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre".

El problema radica que en la sociedad actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de

masas nos hacen vivir nuestro tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, haciéndonos seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y no nos roba o hace perder nuestro tiempo libre.

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

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. 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 condicionada...”

Todas estas definiciones coinciden en que el tiempo libre está constituido por aquellos momentos en la vida de una persona en los que, después de satisfacer las necesidades, se dispone a la realización de actividades que resulten de interés dándole la posibilidad de opción, donde la libertad prevalece sobre las necesidades.

De lo antes planteado la autora infiere entonces que:

El tiempo libre es aquel espacio que le queda al individuo, luego de la realización de actividades biológicas o sociales y le da uso para su bienestar propio y placentero.

1. 3 Uso del tiempo libre en Adolescentes en 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 CASTAÑAR (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 que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Siguiendo a, **JOHAN HUISINGA** y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

BLÁZQUEZ (1992) , comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección bien sea, de Educación Física, que dinamiza el tiempo libre que frecuentemente estamos acostumbrados a usar juegos, actividades pero sin saber por que la estamos utilizando. A la hora de seleccionar una actividad debemos pensar que esté en consecuencia con el nivel de desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar una actividad se deben de tener en cuenta distintos aspectos tales como: ¿Es motivante? ¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices? ¿Permite conseguir los objetivos propuestos? ¿Qué particularidades físicas potencia? ¿Potencia las acciones denominadas básicas?

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 la actividad y no al revés.

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.

Los estudiantes, Zaldivar y Ruiz en el año 2004, en su tesis de pre-grado en opción al título de licenciado de cultura física elaboraron una estrategia metodológica para el desarrollo de la cultura física comunitaria en el consejo popular de Pedro Díaz Coello Holguín con esta investigación facilitaron a los directivos, profesores y activistas las herramientas para el diseño organización ejecución control y evaluación de la cultura física comunitaria en aras de lograr una mayor incorporación de la población a las actividades físicas deportivas y recreativas.

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.

El estudiante **FRANCISCO CONCEPCIÓN, CONCEPCIÓN** en el año 2006 en su tesis de pre-grado en opción al título de licenciado en cultura física, con el trabajo titulado Plan de actividades físicas - deportivo - recreativas

como vía para la formación integral de jóvenes de 20 a 30 años de la comunidad el Pital en Gibara, fortaleció las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades físicas de los jóvenes investigados, valores patrióticos e históricos, rescatando actividades deportivo- recreativas, que no se realizaban por falta de conocimiento de los compañeros de recreación y activistas de la comunidad, estando estas actividades dentro de los intereses, gustos y preferencias de la comunidad, rescate de instalaciones deportivas y la utilización óptima de estas, se organizaron los consejos voluntarios deportivos y el movimiento de activistas de la zona.

Los estudiantes, Pérez y Rojas en el año 2007 en su tesis de pre-grado en opción al título de licenciado en cultura física elaboraron un plan de actividades físico deportivo recreativo como una de las vía para fomentar una cultura integral en jóvenes de 15 a 19 años de edad de la comunidad de vista hermosa Calixto García, Holguín, se logró ocupar el tiempo en estos jóvenes investigados con actividad sana, se organizaron y se pusieron en función los consejos populares así se fortalecieron los valores patrióticos e históricos y el plan permitió incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuyó a elevar la formación cultural e integral de los sujetos objeto de investigación.

El estudiante **JOBEL SOLÍS GUILLÉN** en el año 2007 en su tesis de pre-grado, realizó un estudio sobre la recreación física como una vía para la formación de la cultura integral de los jóvenes de 15 -19 años, la cual obtuvo resultados satisfactorios, ya que logró emplear el tiempo libre de estos jóvenes en actividades sanas, aumentó y mejoró la oferta, así como la conservación y recuperación de instalaciones deportivas.

1. 4 Particularidades de las Actividades Recreativas.

El término recreación es utilizado en muchas partes del mundo, su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique desde diversos ángulos, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma, no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las comunidad, ocupando el tiempo y motivándolo para que se enriquezcan en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto, está ligado con la educación, auto- educación, higiene físico-psíquica.

En la sociedad de consumo donde lo importante no es el hombre sino la ganancia, el tiempo libre esta estructura el uso de grandes casinos, juegos al azar y otras actividades que generan ganancias, sin tener en cuenta la educación integral de los jóvenes.

La demanda de la actividad física- deportiva y recreativa se hace más imperiosa, ante estas condiciones, bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, o llenando el tiempo libre y trasformándolo en tiempo de ocio personal. Las actividades físico-deportivas y recreativas favorecen las relaciones sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos. Dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, de ello proviene que lo esencial del placer, a veces no sea más que un protector para enriquecer las relaciones efectivas o sociales.

El aprendizaje de la vida social, se hace más rápidamente en aquellas personas que participan en actividades físico-deportivas y recreativas. Se

aprende el respeto, la aceptación de objetivos comunes, la necesidad de asumir las reglas colectivas, el gusto por el esfuerzo compartido, igualmente se reduce la importancia de los grados sociales, los juegos permiten intercambiar entre personas de diferentes categorías sociales, salir de un modo social "estrecho" para entrar en otros universos sociales.

Gallardo (1994) expone: "...sin temor a equivocarnos, podemos decir que en estos momentos estamos en un período de transición, a la búsqueda de una nueva civilización en la que el ocio domine al trabajo". Es por ello que se hace urgente e inalcanzable el considerar como un reto y una meta educativa el uso racional del ocio, esto debe ser algo que preocupe y en alguna medida también ocupe a todo el profesorado, de modo que éstos lo sientan como una verdadera necesidad que ellos mismos deben impregnar y hasta contagiar.

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 más placentera para la autorrealización del practicante, existen 4 ámbito 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 aeróbico, 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 centrales que se realizan en un ambiente festivo y lúdico.

4. Las actividades recreativas 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.

Los sistemas recreativos son una clase de sistema de actividad que podemos identificar, que utilizan tanto los espacios urbanos y rurales, así como los abiertos y los construidos.

CAPÍTULO II. ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTE

En este capítulo se exponen los resultados del diagnóstico aplicado para determinar las características de las actividades recreativas a emplear en el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín.

Teniendo como soporte teórico los presupuestos aportado por el DrC. Aldo Pérez Sánchez, el cual en su valiosa obra declara aspectos estructurales en la conformación de las actividades recreativos lo que constituyó para la autora punto de partida en la adopción de la propuesta actual.

2.1 Actividades recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes

JUEGOS TRADICIONALES POPULARES

Actividad # 1

Nombre de la actividad: Juego Kikimbol.

Objetivos:

- Fomentar la relación interpersonal
- Fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

Modalidad: Grupo

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios recreativo entre 2 equipos, participando los adolescentes 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 picher y las ubicaciones en las

restantes posiciones hasta completar 7 jugadores para cada equipo.

Materiales: Balones, marcas para las bases, Premios

Reglas:

- 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.

Espacio Físico: Lugar escogido

Nota: La actividad recreativa debe ser convocada (gráfico y verbal) por parte de los profesores de recreación, debe ser estructurado en tres partes la inicial principal y final; aplicándose las técnicas de conducción recreacional: la actitud positiva, la sugerencia positiva, aprobación de la actividad, cooperación con y para el grupo y el contagio afectivo permanente.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 2

Nombre de la actividad: Boxeo Ciego

Objetivos:

- Fomentar el espíritu competitivo
- Fomentar la relación interpersonal
- Desarrollar la perseverancia y afán de triunfo

Modalidad: Grupo

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: La actividad es efectuada solo dos adolescentes, 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.

Reglas: Se golpeará al contrario tratando de desplazarlo.

- Se le otorgara un punto por cada vez que logre pasar al contrario de la línea divisoria del rin.
- El que anote primero los tres puntos será el ganador.

Espacio Físico: Lugar escogido

Nota: La actividad recreativo debe ser convocada (en un gráfico y verbal) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 3

Nombre de la actividad: Traslado en zancos.

Objetivos:

- Fomentar el espíritu competitivo
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Desarrollar la perseverancia y afán de triunfo

Modalidad: Grupo

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

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

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

Reglas: No se permite discusión entre jugadores.

- La ayuda durante el recorrido es permitida por un compañero.
- Se le darán 5 puntos por cada objeto que logre trasladar.

Espacio Físico: Lugar escogido sin elevaciones

Nota: La actividad recreativo debe ser convocada (en gráfico y verbal) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 4

Nombre de la actividad: Arrancarle la cabeza al lobo.

Objetivos:

- Fomentar el espíritu competitivo
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Desarrollar la cooperación entre los participantes.

Modalidad: Grupo

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

Desarrollo: Se realizó en el área o terreno plano, donde se puedan rodar las bicicletas, los equipos serán de cinco 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 lobo, 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.

Reglas: El participante debe pasar sentado en el sillín de su bicicleta.

- No se puede tocar la cabeza del lobo con las manos.

Espacio Físico: Lugar escogido sin elevaciones

Nota: La actividad recreativo debe ser convocada (en gráfico y verbal) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 5

ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVO - RECREATIVAS

Nombre de la actividad: Conversatorios con atletas destacados.

Objetivos:

- Mantener vínculos con nuestros atletas
- Inculcar valores deportivos de nuestra sociedad.

Modalidad: Grupo

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

Desarrollo: Se invitó un atleta destacado o gloria del deporte a la cancha del combinado deportivo para realizar intercambio con los adolescentes investigados, exponiendo criterios y opiniones.

Materiales: Glorias del deporte

Reglas:

- Los participante debe permanecer sentado en el lugar escogido.

Espacio Físico: Cancha

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 6

Nombre de la actividad: Festivales físicos – deportivos - recreativos

Objetivos:

- Fomentar el espíritu competitivo con la recreación en un ambiente

social sano y deportivo.

- Fomentar las relaciones interpersonales
- Desarrollar la cooperación entre los participantes

Modalidad: Grupo

Organización: Se realizaron actividades competitivas y de participación de todos los adolescentes 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 unos 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.

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

Espacio Físico: Cancha o terreno

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 7

Nombre de la actividad: Encuentros deportivos

Objetivos:

- Desarrollar el afán de lucha y triunfar
- Fortalecer el compañerismo
- Desarrollar la ayuda mutua

Modalidad: Grupo

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 espartaquiada 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 del combinado deportivo llevando acabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen.

Materiales: Net, balones, guantes y bates, mini cancha

Reglas:

- Ganará el equipo que más encuentro halla ganado.

Espacio Físico: Cancha o terreno

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 8

Actividad recreativa de la naturaleza.

Nombre de la actividad: Acampada

Objetivo

- Relacionar los conocimientos básicos de los pioneros exploradores
- Desarrollar la ayuda mutua
- Cuidar, conservar y utilizar racional del medio ambiente y la vida en campaña

Modalidad: Grupo

Organización: Esta actividad se realiza 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 de 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.

Reglas:

- Ganará el equipo que más encuentro halla ganado.

Espacio Físico: Cancha o terreno

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 9

Nombre de la actividad: Caminata educativa

Objetivos:

- Inculcar el amor a la patria.
- Desarrollar la cultura histórica de la localidad

Modalidad: Grupo

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

Desarrollo: Se realiza 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.

Materiales: Materiales impresos

Reglas:

- Ganan todos los competidores

Espacio Físico: Cancha o terreno

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales

Realizar juegos de participación

Actividad # 10

JUEGOS PASIVOS

Nombre de la actividad: Dominó

Objetivos:

- Desarrollar el intelecto y la disciplina.
- Fortalecer el compañerismo

Modalidad: Dúo

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, cuatro sillas, juegos de domino, lápiz y papel.

Reglas:

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

Espacio Físico: Local techado o al aire libre

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 11

Nombre de la actividad: La dama china

Objetivos:

- Desarrollar el intelecto y la disciplina.
- Utilizar el tiempo libre con actividades sanas
- Desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería

Modalidad: Dúo

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 del evento.

Desarrollo: Es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes, ganando siempre uno, jugando por los cuatro lados del tablero.

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

Reglas:

- No se permite ayuda de otro compañero
- Se descalifica al que realice una infracción.

- Se juega en silencio.

Espacio Físico: Local techado o al aire libre

Nota: La actividad debe ser convocada (en gráfico) por parte de los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 12

Nombre de la actividad: El futbolito de mesa

Objetivos:

- Desarrollar el intelecto y la disciplina.
- La utilización sana del tiempo libre
- Desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería

Modalidad: En grupo

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.

Reglas:

- No se permite ayuda de otro compañero
- Se descalifica al participante que realice una infracción.

- Se juega en silencio

Espacio Físico: Área techada

Nota: La actividad debe ser convocada por los profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

Actividad # 13

Nombre de la actividad: Encuentro con la naturaleza

Objetivos:

- Desarrollar el intelecto y la disciplina.
- Utilizar y emplear el tiempo libre sanamente
- Desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería

Modalidad: En grupo e individual

Organización: Área de río en un ambiente agradable y acogedor, todos en el agua se realizan rondas de preguntas del ámbito cultural de la localidad, a los ganadores se les entrega una piedra, el que mayor número de piedritas acumule es el ganador.

Desarrollo: Es un juego de participación, actividad sana, se realiza con mas de cinco participantes ganando siempre de forma individual.

Materiales: Piedrecillas, palitos, caracoles y preguntas

Reglas:

- No se permite ayuda de otro compañero
- Se descalifica al participante que realice una infracción.

- Se juega en silencio.

Espacio Físico: Río

Nota: La actividad debe ser convocada por profesores de recreación.

Variante: Juegos de participación donde intervienen los protagonistas, guías, profesores.

Observaciones:

- Planificar actividades opcionales
- Realizar juegos de participación

2.2 Principales resultados del diagnóstico

Análisis de los principales resultados durante el pilotaje 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.

Actividades	1	2	3	4	5
Asistencia de los adolescentes a las actividades.	5	6	5	8	7
Participación de los adolescentes en las actividades.	2	4	5	4	4
Horarios para el inicio de las actividades.	R	R	R	R	R
Momentos para realizar la oferta	R	R	R	R	R
Opcionabilidad de la oferta.	M	M	M	R	M

Como se muestra en la tabla No.1, en la primera observación asistieron cinco adolescentes para un 17,8 % de estos participaron solamente en las actividades que se les ofertó, dos para un 14,0 %, arrojando que existen problemas en el horario establecido para la realización de las actividades planificadas ya que estas no comienzan según planificación, por lo que atenta con la calidad y buen desarrollo de las mismas, los momentos en que

se realizan dependen del tiempo que disponga el profesor de recreación, porque no conocen los intereses de los adolescentes para saber en qué momento del día quieren realizar dicha propuesta, por lo que son evaluadas de regular y la opcionabilidad de la oferta está evaluada de mal ya que está 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 cuentan para el desarrollo de las actividades no es el más idóneo, y la fuerza técnica no está concientizada con la actividad que propone. En la segunda observación se detectó que asistieron solo seis adolescentes para un 30,0 %, de estos participaron solamente en las actividades que se les ofertó cuatro para un 14,2 %, arrojando que existen problema con la participación de los adolescentes en las actividades planificadas respecto al uso del tiempo libre y las actividades están evaluadas de mal porque no hay un horario para el comienzo de las mismas, por lo que incide negativamente, factores que afectan con el buen desarrollo de las actividades, como la no existencia de medios materiales y de trabajo para las actividades que se planifican producto a que los técnicos no tienen en cuenta el tipo de actividad que se va a desarrollar con los recursos que se cuenta por lo que no tienen variantes para sus propuesta, no existe motivación por la oferta que se le brinda a los participantes, el entorno con que cuenta la circunscripción para el desarrollo de las actividades no es el más idóneo, así como del momento que los adolescentes prefieren para las actividades es evaluado de regular, siendo la opcionabilidad mala, ya que es poca la

propaganda de las actividades que se van a ofertar.

En la tercera observación constatamos que asistieron cinco de 28 adolescentes para un 17,7 %, de estos participó el 100% en las actividades que se les ofertó, arrojando que hay problemas en la participación de los adolescentes en las actividades planificadas respecto al empleo del tiempo libre, así lo manifiesta la evaluación de mal, en el cumplimiento del horario establecido para el desarrollo de las actividades programadas, incidiendo así en la calidad de las actividades por lo que fueron evaluadas de regular, por afectaciones en el área de trabajo, existiendo, escasez de materiales para las actividades que se planifican, los participantes no conocen la oferta que le brindan, el entorno con que se cuenta para el desarrollo de las actividades, no es el más idóneo, incidiendo también la mala opciónabilidad de los adolescentes por las actividades que se programan, porque la fuerza técnica no está concientizada con las actividades que proponen dándole poco uso a los murales para propagandizar su oferta. En la cuarta actividad participaron ocho adolescentes para un 28,5 %, de estos participaron en las actividades solo cuatro para un 14,2 %, el horario para el comienzo de las actividades está evaluada de regular, al igual que los momentos para la realización de estas, porque se efectuaron en horarios de la mañana y existió una mayor participación que en las anteriores actividades observadas, variando la opción para el participante.

A la quinta actividad observada solo asistieron siete para un 26,5 %, participando cuatro en las actividades programadas para un 14,2%, siendo evaluadas estas actividades de regular en cuanto a su comienzo.

Análisis de los resultados de la encuesta inicial

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. (Anexo 2)

En la pregunta No.1, referido a si considera que las actividades recreativas que se desarrollan en su comunidad contribuye al empleo del tiempo libre, los mismos refieren, del total de la muestra solo dos para un 7,1 %, respondieron positivamente, ambos del sexo femenino, el resto no supo abordar la respuesta.

Con relación a la pregunta No. 2, referente a si las actividades se realiza en horarios y momentos apropiados dos del sexo masculino para un 7,1% respondieron de forma positiva dos adolescentes del sexo femenino para el 7,1% responden que a veces y el resto para un 85,7 % respondió negativamente por lo que ahí se constata que el horario y momentos de realizar las actividades no es el más apropiado.

En la pregunta No.3 respecto a si las actividades realizadas son adecuadas para sus gustos tres del sexo masculino para un 10,3 % respondieron de forma positiva un adolescente del sexo femenino para el 3,1 % responde que a veces, dos para un 7,1 % no responde y el resto, 23 para un 82,1 % respondió negativamente por lo que se prueba que las actividades realizadas no son las adecuadas para sus gustos.

Respecto a la pregunta No.4 de una muestra total de 28 adolescentes, 26 afirmaron que consideran deben incluirse otras actividades para un 92,8%, solo dos responden de forma negativa para un 7,1%.

En la pregunta No.5 respecto a las actividades recreativas dándole un orden de prioridad, los objetos investigados refieren, solo dos para un 7,1% contestan de forma positiva , el resto no responde para un 92,8%.

Análisis de los resultados de la encuesta inicial

Para conocer los intereses y preferencias recreativas individuales y colectivas de los adolescentes. (Anexo 3)

En la pregunta No.1, referido al conocimiento que tienen los adolescentes sobre el tiempo libre, los mismos refieren, del total de la muestra solo dos para un 7,1 %, respondieron positivamente, ambos del sexo femenino, el resto no supo abordar la respuesta, por lo que el resultado evidencia la falta de conocimiento acerca del tiempo libre.

Con relación a la pregunta No. 2, referente a si disponen de tiempo libre, dos del sexo femenino para un 7,1% respondieron de forma positiva dos adolescentes del sexo masculino para el 7,1% responden que si y el resto, 24 para un 85,7 % respondió que no.

En la pregunta No.3, conveniente a las actividades preferenciales a realizar en el tiempo libre, seis féminas de 14 para un 21,4 % se inclinaron por la acampada, actividades en el rio, kikingbol, la misma cifra se inclinaba por las actividades físicas - deportivas - recreativas, deporte el Voleibol para un 21,4 %, del total de la muestra del sexo masculino 12 para un 42,8 % prefieren boxeo ciego, traslado en zancos, festivales físicos – deportivos – recreativos, acampada, dominó, la dama china, el futbolito de mesa,

encuentros en el río, los dos restantes coinciden con esta preferencia además de la dama china y traslado en zanco, dos féminas que representa el 14,2 % por las actividades en la naturaleza respectivamente, entre las restantes actividades se encuentran, el juego de damas que fue escogido por dos adolescente..

En la pregunta No.4, conveniente a si le ofertan en la circunscripción actividades recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre las féminas, de 14 el 100 % refiere que no, 12 del sexo masculino para un 85,7 % dicen que no y dos no argumentan.

La pregunta No.5, relacionada con los horarios del día que prefieren desarrollar las actividades recreativas, respondió el total de la muestra que la tarde para un 100%, la misma cifra sugiere las mañanas los fines de semana.

En la pregunta No. 6, referida a las actividades físico - deportivas recreativas que han participado, 23 para un 82.1 % refiere que solo juegos de mesa, baloncesto y voleibol, uno que representa el 0,35 % refiere haber participado en excursiones y dos para un 0,7 % en juegos físicos recreativos terrestres.

La interrogante No.7, descrita a la frecuencia en que se han realizado las actividades y si son de su agrado, en el primer caso las respuestas fueron: seis para un 21,4 % respondieron que semanalmente, cinco para un 17,8% una vez al mes y el resto no contestó, 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 a esta circunscripción objeto de investigación.

En la pregunta No.8, que se refiere a que si las actividades recibidas han sido del agrado, de los adolescentes, cero responde mucho, un poco 2 para un 0,7 %, poco respondieron 17 para un 60,7 %, y el resto no responde para un 32,1 %, estos resultados muestran que no existe mucha diferencias entre una opción y otra.

En la pregunta No.9, sobre la evaluación de las actividades tres para un 12,7 % responden que buenas, diez para un 35,7 % regular y quince para un 53,5 % malas.

Análisis de la encuesta de presupuesto de tiempo libre (Anexo 4)

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 28 adolescentes que es la muestra investigada 11 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 30.5%, de ellos cuatro fueron del sexo masculino, para un 28,5 %, y siete del sexo femenino, para un 50,0 %, de los 28, nueve para un 32,1 % reflejaron que no tienen días disponibles para el empleo del tiempo libre y el restantes optaron por los días lunes y miércoles y, 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 del día fueron bien incoherentes al seleccionarlos, debido a que el análisis demostró, que dos optaron por horarios de la mañana, para un 0,7 %, 24 optaron por horarios de la tarde, para un 85,7 % y dos optaron por el horario de la noche.

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 28

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 porque solo tres adolescentes disponían de tiempo libre en este horario, ya que en horario de la mañana, el sexo femenino se refirió estar en este tiempo ocupadas en el hogar realizando labores domésticas, 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, porque los 28 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 tarde, prevaleciendo el sexo masculino siendo sus preferencias dirigidas a encuentros deportivos y juegos de mesa, para el sexo femenino dirigieron su atención hacia actividades física - deportiva - recreativa.

Análisis de la entrevista aplicada a jefe de cátedra de recreación del C/Deportivo. (Anexo 5)

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 imparten en el C/D por el entrevistado o por el subdirector de cultura física, además 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, 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 objeto de estudio tiene características bien diferentes y particulares por el bajo nivel cultural, adicción por el alcohol y desocupación laboral.

En la pregunta No.3 respecto al horario 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 y de desarrollo 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 etéreo ya que los momentos para aplicar la oferta va a depender de los diagnósticos que se aplican y en ocasiones incumplen.

Análisis de la entrevista aplicada al Presidente del Consejo Popular Centro Ciudad Norte. (Anexo 6)

En el análisis de la entrevista realizada al Presidente del Consejo Popular, 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, el entrevistado no considera suficiente la propuesta de actividades recreativas que se ofertan ya que en muchas ocasiones existen adolescentes 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 no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes independientemente de la edad y sexo de los participantes.

En la pregunta No.2, el entrevistado planteó que la participación de los adolescentes no es masiva porque en muchas oportunidades 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 parte del grupo comunitario del consejo, como

por el Combinado Deportivo, 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 está cumpliendo con los compromisos que se han hecho, en cuanto a la atención a la recreación en la comunidad pero muy irregular.

En la pregunta No.4 sobre el apoyo que brinda el presidente del consejo y su grupo a la realización de las actividades recreativas que están programadas, el entrevistado nos planteó que las relaciones entre los factores del consejo y el C/Deportivo 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 la edad objeto de estudio sino para otras personas que también son integrantes de este consejo.

2. 3 Análisis de la observación diagnostico final.

La tabla No.2 muestra el resultado de la observación de 5 actividades, luego de la aplicación parcial, utilizando la guía de observación participativa planificada por los profesores que atienden esta circunscripción investigada.

Actividades	1	2	3	4	5
Asistencia de los adolescentes a las actividades.	24	26	25	28	28
Participación de los adolescentes en las actividades.	24	26	25	28	28
Horarios para el inicio de las actividades.	B	B	B	B	B
Momentos para realizar la oferta	B	B	B	B	B
Opcionabilidad de la oferta.	B	B	B	B	B

Como se muestra en la tabla No. 2 (anexo7), en la primera, en la primera observación asistieron 24 adolescentes para un 85,7 % de estos participaron en las actividades que se les ofertó, los 24 para un 85,7 %, arrojando que el horario establecido para la realización de las actividades planificadas es el idóneo, los momentos son los adecuados y la opcionabilidad de la oferta está evaluada de bien.

En la segunda observación se evidenció que asistieron 26 adolescentes para un 92,8 %, de estos participaron los 26 arrojando que el horario establecido para la realización de las actividades planificadas es el idóneo, los momentos y la opcionabilidad de la oferta son evaluados bien.

En la tercera observación constatamos que asistieron 25 adolescentes para un 89,2 % de asistencia, de estos participaron los 25 valorando que el horario establecido para la realización de las actividades planificadas es el idóneo, los momentos son los adecuados y la opcionabilidad de la oferta está evaluada de bien.

En la cuarta actividad participaron los 28, el total de la muestra para el 100%, participaron en las actividades 28 para el 100 %. Por todo lo anterior valoramos que el horario establecido para la realización de las actividades planificadas es el idóneo, los momentos son los adecuados y la opcionabilidad de la oferta está evaluada de bien.

A la quinta actividad observada asistió el 100 % de la muestra valorando que el horario establecido para la realización de las actividades planificadas es el idóneo, los momentos son los adecuados y la opcionabilidad de la oferta está evaluada de bien. Por todo lo antes observado podemos constatar que la oferta ha sido efectiva.

Análisis de los resultados de la encuesta final

Se aplicó la encuesta final para determinar y evaluar la propuesta (Anexo No. 8)

En la pregunta No.1, referido al conocimiento que tienen los adolescentes sobre el tiempo libre, del total de la muestra 27 para un 96,4 %, respondieron positivamente, solo un masculino no respondió por lo que el resultado evidencia que ya conocen acerca del tiempo libre.

Con relación a la pregunta No. 2, referente a si las actividades se realiza en horarios y momentos apropiados los 28 para el 100 % respondieron de forma positiva por lo que ahí se constata que el horario y momentos de realizar las actividades son apropiados.

En la pregunta No.3 respecto a si las actividades realizadas son adecuadas para sus gustos el 100 % de la muestra respondió de forma positiva por lo que se prueba que las actividades realizadas son las adecuadas para sus gustos.

Respecto a la pregunta No.4 de una muestra total de 28 adolescentes, uno afirmaron que considera deben incluirse otras actividades, 27 para un 96, considera que la propuesta es correcta.

Análisis de los resultados de la encuesta final (Anexo 8)

En la pregunta No.1, referente si tuviera que evaluar la nueva propuesta de actividades recreativa que evaluación le otorgaría el total de la muestra para el 100 % la evalúa de bien.

Con relación a la pregunta No. 2, respecto a si se sienten a gusto con el horario y los momentos en que se realizan las actividades recreativas en la

circunscripción, los 28 para el 100 % responde de forma positiva.

En la pregunta No.3, conveniente a si considera que la práctica sistemática de esta propuesta recreativa ha contribuido a la participación de los adolescentes en la circunscripción, el 100 % responde que sí.

Respecto a la pregunta No.4, de una muestra total de 28 adolescentes, 28 para un 100 % responde que la nueva oferta recreativa responde a tus intereses y preferencias

La pregunta No.5, los 28 para el 100 % prefieren acampadas, viajes al rio, jugar domino.

2.4 Análisis de la pertinencia

Análisis de la entrevista aplicada al Presidente del Consejo Popular Centro Ciudad Norte.

En la entrevista realizada al Presidente del Consejo Popular, con el objetivo de conocer el estado de opinión relacionado con las ofertas de actividades recreativas que existen para ocupar el tiempo libre luego de la propuesta pudimos constatar que el estado de opinión del dirigente es muy favorable, en la pregunta No.1, el entrevistado considera que las actividades propuestas son acertadas y suficientes para satisfacer a ese segmento poblacional por tanto el considera que en el del consejo popular se tuvo en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes. En la pregunta No.2, el entrevistado planteó que la participación de los adolescentes es masiva. 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 es excelente con buena atención a la recreación en la comunidad, con déficit

de materiales y medios atenta contra el orden y planificación de las actividades previamente planificadas, hemos constatado que muchas actividades hoy se realizan por la cualidad de los profesores de recreación, utilizando medios rústicos confeccionados por ellos mismos.

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 entre los factores del consejo y el C/Deportivo 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 la edad objeto de estudio sino para otras personas que también son integrantes de este consejo. Pudimos comprobar que el informe del dirigente es favorable:

Considera que las actividades son acertadas y suficientes para satisfacer a los adolescentes, opina que se tuvo en cuenta sus gustos y preferencias, se evidencia masividad y participación a las actividades sin obligatoriedad, eexistió permanencia total durante toda la actividad, con mucha concentración, mayor número de expresiones espontáneas, con un clima que predominaba el entusiasmo, sin distracciones, diversión total en la actividad, sin ningún disgusto.

Análisis de los resultados de la encuesta final (Anexo 9)

Realizamos un taller donde participaron dos metodólogos de la Dirección Municipal de Deportes y Provincia, el Subdirector de Cultura Física del C/D, tres jefes de cátedra de recreación y el jefe de cátedra principal de Cultura Física, cuatro profesores de la disciplina y un animador, pudimos comprobar que la propuesta es objetiva y pertinente.

Los actores sociales plantean que la evaluación de la oferta recreativa para la ocupación del tiempo libre es pertinente porque

- Se corresponde con los gustos y preferencias de los adolescentes para ocupar el tiempo libre.

- Los horarios y los momentos en que se realizaban las actividades recreativas en la comunidad se corresponde con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

La práctica sistemática de esta propuesta recreativa ha contribuido a la participación masiva de los adolescentes.

- La nueva oferta recreativa responde a los intereses y preferencias de los adolescentes.

- Las principales preferencias fueron acampadas., dominó, la dama china, el futbolito de mesa, encuentros en el río, traslado en zanco, actividades en la naturaleza, kikiñbol.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos- metodológicos sustentan que las actividades recreativas son un instrumento de valor para el empleo positivo del tiempo libre en los adolescentes

1. El diagnóstico realizado arrojó las insuficiencias relacionadas con el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 14 años circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín lo que sirve de base para elaborar las actividades recreativas.
2. Las actividades recreativas elaboradas contribuirá al empleo positivo del tiempo libre de los adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín, manifestado en el criterio positivo de los especialistas.
3. Se valoró la pertinencia de las actividades recreativas para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 13 - 14 años de la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del Municipio de Holguín por los criterios de los especialistas como una opción sana de emplear positivamente el tiempo libre, realizaban reuniones con objetivos marcados como actividades y conversatorios, realizaban juegos pasivos en los domicilios y visita a centros culturales del territorio.

RECOMENDACIONES

- 1- Se sugiere la aplicación y generalización de las actividades de la propuesta de actividades.
- 2- Desarrollar actividades de superación permanente con los profesores de la cátedra de recreación física sobre la base de todo el conocimiento de planificación, ejecución y control de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el espacio comunitario.
- 3- Recomendar el trabajo integrado con el combinado deportivo.
- 4- Instrumentar el trabajo conjunto con los factores comunitarios, en pos de masificar la recreación en los adolescentes.

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) Bello Estévez, P. (1990) Los juegos: planteamiento y clasificaciones. Didáctica de las segundas lenguas. Estrategias y recursos básicos. Aula XXI. Santillana, pp. 136-157.
- 3) Caballero Rivacoa M T. La comunidad. Aspectos conceptuales. En: Caballero Rivacoa M T, Yordi García M J. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey: Ácana; 2004: 25.
- 4) Cantero, J. y López, M .A. (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo/ Cruce de Caminos.
- 5) Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en [la Educación Física](#), Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en [proceso](#) editorial.
- 6) Castro, Ruz, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación física y deportes. Periódico Granma. Edición de febrero 2001. Pagina: 1.
- 7) 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

- 8) Cobas, Mulet, R. Manuel de ludotecas sustentados en juegos de mesas, (2000). Facultad de cultura física de Holguín. Tesina de diplomado en recreación física.
- 9) Concepción Argüelles, José Roger (2005). Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma Holguín, Instituto Superior de Cultura Física” Manuel Fajardo” 57 p.
- 10) 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.)
- 11) Córdova Martínez, Carlos A. (2003) Consideraciones sobre Metodología de la Investigación. Holguín, ISTH “Oscar Lucero Moya”.
- 12) Domínguez L. (2003) Psicología del [Desarrollo](#). [Adolescencia](#) y [Juventud](#). [Selección](#) de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
- 13) Dobles, Erica (1999) Juegos Menores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 375 p.
- 14) Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela.
- 15) Estévez Cullell, Migdalia. Margarita Arroyo Mendoza. Y Cecilia González Ter (2004) La Investigación Científica en la actividad Física: Su Metodología. Editorial Deporte, Ciudad de La Habana, Cuba.

- 16) Fullea Bandera, P. y col. (2004). *Recreación Comunitaria*. La Habana, INDER.
- 17) Fullera Bandera, Pedro (1995). *Introducción a las Ludo tecas en Cuba*. Ciudad de La Habana. Asociación Cubana de Ludo tecas. 8 p.
- 18) Garrios y Fulcado (2004). *Juegos Lúdicos*. [España](#): Editorial Grupo Planeta.
- 19) Hernández Sampier, Roberto. (2000) *Metodología de la Investigación*, Ed Félix Varela, La Habana.
- 20)Hernández. Mendo. A. 2000. *Acerca del Ocio. Del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural*.
- 21) Hernández, A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*. En <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm> . Consultado en enero del 2014.
- 22)Hernández, A. (2000). *Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores*. *Revista Digital Educación Física y Deportes* (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: diciembre 2013).
- 23)_____ *Los valores que defendemos*. Discurso pronunciado el día 24 de Febrero de 1998. Folleto. La Habana, 1998.
- 24) *Lista de juegos cooperativos en,*
<http://www.mundofree.com/amesa/jucoo.html>. Consultado 1/3/2014.

- 24) 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.
- 25) Martí Pérez, José: "La edad de oro" (la Habana, Cuba, año 1999).
- 26) Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México.
- 27) Ortiz Fernández, Joel. (2009) La Recreación Física en la Educación Medio Ambiental en los Estudiantes de la Comunidad Universitaria "Oscar Lucero Moya" de Holguín. Tesis de Maestría (Maestría en la actividad física comunitaria) Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".76h.
- 28) Pozo, Mas Juan, Lucila Noida. 2010. 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 en actividad física comunitaria).
- 29) Pérez, Sánchez, Aldo. Recreación: Fundamentos teóricos- Metodológicos. México (2003). Talleres Gráficos de la dirección de Publicaciones de materiales educativos. Capitulo II Pag.10, 11.
- 30) Petrosky, V.A. (1988). Psicología pedagógica y de las edades. Moscú. Editorial Pueblo y Educación.
- 31) Peña Leiva, Eliades H. (2009) Programa recreativo comunitario para propiciar Transformaciones en el estilo de vida. Tesis de Maestría (Maestría en actividad física comunitaria) Holguín, ISCF "Manuel Fajardo". 88h..

- 32) Pérez Hernández, Esteban J. 2009) Programa ludotecas Para las Escuelas Deportivas Comunitarias del municipio Holguin . tesis de maestría , Maestría en actividad Física Comunitaria, ISCF “Manuel Fajardo .78p
- 33) Petrovski. A. V. Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, (1970).
- 34) Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
- 35) Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
- 36) Rico, C. A. (2002). Políticas públicas de recreación. En Memorias del VII Congreso Nacional de Recreación (pp.18-31). Cartagena de Indias Funlibre.
- 37) Ramos Rodríguez, Alejandro E (2005). La universidad en la gestión de las actividades físicas en la naturaleza como opción para la práctica sistemática y la educación ambiental en la comunidad por un desarrollo local. La Habana: Universidad Agraria, 285.
- 38) Sánchez Acosta, María E. y Matilde González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Editorial deporte 178 p.
- 39) Segura, R. I. (2009) Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín.

Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias,UCCFH.

- 40) Solís Guillén, Jobel. (2007).Las actividades físico recreativa como una de las vías para ocupar el tiempo libre de los estudiantes de la secundaria Básica Rafael Freire.
- 41)Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco de análisis del ocio en la actualidad. En <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFTabares.htm> . Consultado en enero del 2004
- 42) Valdés, D. Tiempo libre y modo de vida, algunas perspectivas para el siglo XXI. En <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html> . Consultado en enero del 2014.
- 43)Varona, L, D (2009) programa de actividades físico-recreativas para el adulto mayor de 60 a 70 años del consejo popular cueto este.
- 44) 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 2014.
- 45) Waichman, P. Acerca de los enfoques en recreación. En <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>. Consultado en enero del 2014.
- 46) Zamora, Rolando y García, Margarita. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales. Zaldívar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2014.

http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html.

47) <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0016.pdf>.

48) <http://www.efdeportes.com/.../actividades-fisico-recreativas-dirigidas-a-12-y-13.htm>.

49) <http://www.efdeportes.com/.../plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-10-12.htm>.