



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

**Actividades físico recreativas para el empleo del
tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años**

**Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciado en Cultura Física**

Autora: Yuneisy Cruz Armas.

Tutor: MSc. Norma Leyva Rodríguez.

Holguín 2018

RESUMEN

Con el presente trabajo se satisface una necesidad recreativa para los adolescentes de 12 - 14 años en el consejo popular Cueto Oeste, ya que a través del mismo se diagnosticaron los intereses y necesidades físico recreativas de los adolescentes, así como el uso correcto y racional del tiempo libre en la población objeto de investigación a través de las actividades de la recreación física para la formación cultural integral. En la realización de este trabajo se utilizaron los métodos teóricos y empíricos, como la encuesta, la observación y la entrevista a directivos y adolescentes también los métodos estadísticos, específicamente la frecuencia relativa. Durante un periodo de tiempo se combinaron actividades culturales con juegos pasivos, festivales deportivos recreativos en sus diferentes variantes y encuentros deportivos, los cuales influyen positivamente en la sistematicidad de las ofertas recreativas programadas, lo que permitió analizar la factibilidad de las físico recreativas, planteando los especialistas que es factible y esto permite el establecimiento de una metodología para orientar el trabajo de la recreación en la comunidad estudiada.

Abstract

With the present work a recreational necessity is satisfied for the adolescentes of 12 - 14 years in the popular advice Cueto West, since through the same one the interests and the adolescents' recreational necessities physique were diagnosed, as well as the correct and rational use of the free time in the population investigation object through the activities of the physical recreation for the integral cultural formation. In the realization of this work the theoretical and empiric methods were used, as the survey, the observation and the interview to directive and adolescents also the statistical method specifically the relative frequency. During a period of time they combined cultural activities with passive games, recreational sport festivals in their different variants and sport encounters, which influence positively in the systemicaly of the programmed recreational offers, what allowed to analyze the recreational feasibility of the physical one, the specialists that it is feasible outlining and this allows the establishment of a methodology to guide the work of the recreation in the studied community.

ÍNDICE		Pág
INTRODUCCIÓN		1
Problema científico		5
Objetivo		5
Preguntas científicas		5
Tareas científicas		6
Metodología		7
I. FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR OESTE, MUNICIPIO CUETO		10
1.1	1.1 Importancia social y cultura del tiempo libre	10
1.2	La recreación y las actividades físicas recreativas	13
1.3	Condiciones existentes para el desarrollo de actividades físico recreativas , como una de las formas de empleo del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 2, municipio Cueto	15
CAPÍTULO 2. PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTE DEL CONSEJO POPULAR CUETO OESTE		22
2.1	Etapas de diseño de las actividades recreativas	22
2.2	Etapas de aplicación de las actividades recreativas	29
2.3	Factibilidad de la propuesta de actividades físico recreativas, para lograr un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes, que viven en el Consejo Popular Cueto Oeste	30
CONCLUSIONES		33
BIBLIOGRAFÍA		34
ANEXOS		37

INTRODUCCIÓN

Con el triunfo de la Revolución cubana en 1959, se inicia un proceso de renovación de los viejos valores heredados del capitalismo, por otros derivados del carácter de la nueva sociedad que comenzó a construirse.

Desde entonces la sociedad enfrenta uno de sus mayores desafíos, la formación del hombre nuevo; donde se tiene como premisa al mismo hombre como valor principal, con cualidades como ser social activo. El hombre a que se aspira, debe tener una formación multilateral, preparado física e intelectualmente; con una cultura vasta, capaz de dominar la ciencia y la tecnología y ser portador de un sistema de valores acorde a los principios que demanda la sociedad cubana.

En esta dirección, el contexto comunitario comparte la responsabilidad de la educación en valores con otras instituciones socializadoras, la familia y la escuela, la parte que éste le corresponde, debe asumirla decidida y conscientemente implicando a sus miembros en su propia educación. Se requiere de la unión de todos estos factores para lograr la cohesión y sistematicidad en función de obtener avances sustanciales en la labor formativa. Cada uno desempeña un determinado papel y es un eslabón en la cadena, pero juntos, unidos estos factores, se podrá lograr el avance deseado en el reforzamiento de los valores.

El tema de la formación de valores es actual y polémico, en nuestro país, no son pocos los estudiosos que han abordado esta temática de una manera u otra desde diferentes aristas, entre ellos se encuentran: Domínguez M.I. (1995), Rodríguez I. (1995), Fabelo J. (1996), Aguilar C. (1998), Baxter E. (1989), entre otros. En la provincia de Holguín investigadores como: Domínguez W. (2001),

Guzmán A. (2001), Batista A. (2001), Zaldívar G. (2004), Osorio M. (2009), entre otros, también han obtenidos resultados en esta problemática.

En el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, la formación educativa se considera una de sus prioridades, el programa director del reforzamiento de valores define el encargo social de las instituciones formativas, para los combinados deportivos tiene un carácter territorial y polivalente, porque en ellos se realiza, en lo esencial, todo el sistema del deporte cubano, al responder por la práctica de la educación física escolar, la cultura física terapéutica, la recreación y el deporte.

Por otra parte en la bibliografía especializada sobre actividad deportiva y en especial la Recreación, es escaso el tratamiento que se le da a la educación de los valores y en menor grado se profundiza en el reforzamiento de estos en la comunidad a través de las actividades de excursionismo deportivo, atendiendo a lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual, donde no se aprovechan las potencialidades axiológicas la participación de la comunidad en actividades del Turismo deportivo tales como la excursión y la acampada.

El sistema deportivo cubano en su programa director para el reforzamiento de valores, contempla como prioridades: la dignidad, el humanismo, la solidaridad, la honradez, la responsabilidad, la laboriosidad, la honestidad, la valentía, la firmeza, la combatividad y el patriotismo.

La autora comparte el criterio dado por Zaldívar G. (2004) al plantear: ...la responsabilidad, en su orientación sistémica y holística, se convierte en célula del valor, pues favorece la consolidación de otros valores tales como el patriotismo, solidaridad, honestidad, etc.: es preciso ser responsable ante la Patria, con el trato

a las personas, con uno mismo, ante el cumplimiento del deber, la disciplina, la constancia, decisión, las consecuencias de los actos; son indicadores contenidos en la responsabilidad porque forman parte de su fundamento y están estrechamente ligada en el qué hacer cotidiano de los adolescente y tienen su expresión en las diferentes actividades en la comunidad.

La responsabilidad, entendida como capacidad para responder por sus propios actos, actúa en conciencia y en consecuencia. A decir de Zaldívar G (2004): ...la responsabilidad es un valor moral en el hombre que se educa y ejercita desde edades tempranas, es aprendida a lo largo de la vida, muy ligada al deber, como obligación moral, sobre la base de la disciplina, como acatamiento de normas, preceptos, leyes y de la participación, como acción de tomar parte en algo; pero el hombre como ser social, tiene todas las posibilidades de elegir entre varias alternativas y esto es clave en el problema de la responsabilidad.

Por otra parte Osorio M (2009) en una de sus reflexiones plantea: ...las actividades recreativas constituyen un potencial motivacional para el fortalecimiento de los valores. Cuestión esta que es plenamente compartida por el autor y considera que, el Turismo deportivo, como una de las actividades de la recreación comunitaria, es uno de los medios idóneos para canalizar las inquietudes y necesidades de nuestros adolescentes en la comunidad, relacionadas con el conocimiento de la naturaleza, el empleo sano del tiempo libre, el conocimiento de las técnicas de la exploración y campismo, y se caracteriza por la amplia participación que tienen sus miembros en la ejecución de las actividades; estas

van encaminadas a su preparación para la vida, por su carácter socializador, reuniendo un potencial ineludible como patrón axiológico y motivacional.

El Turismo deportivo está concebido en los programas que ofertan los combinados deportivos a la comunidad, agrupando a los niños y niñas desde la edad preescolar hasta más de 45 años, es una actividad sana que se realiza en pleno contacto con la naturaleza, desarrolla el amor a la patria, conocimiento de nuestra historia, se fomenta el colectivismo, el admirar y cuidar nuestra flora y fauna.

Al evaluar de forma empírica, las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad, por parte de los técnicos y activistas constata como generalidad que estas actividades pudieran tener un mayor mensaje educativo y no se aprovechan las potencialidades que las mismas brindan.

En la etapa inicial, se realiza un estudio, para determinar de forma científica, las necesidades en el reforzamiento de los valores en el trabajo comunitario a través de las actividades recreativas, por lo que se implementaron instrumentos de observación y encuesta.

Con el procesamiento de dichos instrumentos se llega a las siguientes limitaciones:

Insuficiente

1. Insuficiente realización de actividades físico- recreativas como otra forma de aprovechamiento del tiempo libre.
2. No existencia de planes específicos para realizar actividades físico recreativas para adolescente .

3. Las actividades que se realizan no responden a los gustos y preferencias del grupo etario investigado.
4. La planificación de actividades físico recreativas en días y en horarios no coinciden con el tiempo libre de los adolescentes.

Por lo tanto se declara el siguiente **problema científico**: ¿cómo lograr un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del Consejo Popular Oeste (CPU), municipio Cueto?

Objetivo: Diseñar actividades físico recreativas para los adolescentes de 12 a 14 años de edad del CPU Oeste del municipio Cueto para lograr un buen empleo del tiempo libre.

Preguntas científicas:

1-¿Cuáles son los fundamentos teórico–metodológicos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes?

2-¿Cuál es el estado actual que presenta la realización de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?

3-¿Qué actividades físico recreativas se planificarán para aprovechar el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?

4-¿Qué factibilidad tienen las actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?

Tareas científicas

1. Fundamentar los elementos teórico-metodológicos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.
2. Diagnosticar el estado actual de la realización de las actividades físico recreativas de adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?
3. Elaborar actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre teniendo en cuenta los gustos y preferencias de adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?
4. Valorar la factibilidad de las actividades físico recreativas diseñadas para ocupar el tiempo libre de adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, Municipio Cueto?

METODOLOGÍA:

Los métodos que se utilizaron para el desarrollo de este trabajo están determinados por el objetivo y las tareas de investigación previstas.

En el nivel teórico se emplearon los métodos:

Análisis y síntesis y el histórico lógico, en la conformación del marco teórico de la investigación y en la búsqueda e interpretación de la diversidad de tendencias que ha tenido la actividad físico recreativas en el concejo popular cueto oeste, todos de gran utilidad en el estudio de las fuentes impresas de información y en el procesamiento de los fundamentos científicos.

Se emplearon métodos del nivel empírico para diagnosticar, y constatar la realidad del proceso objeto de investigación y para la valoración de las diferentes actividades propuestas; entre ellos se destacan: la observación, la entrevista individual, la encuesta y el índice de satisfacción grupal.

Histórico-lógico: para profundizar en la historia de la práctica de actividades físico recreativas en concejo popular cueto oeste del municipio cueto su desarrollo y evolución, así como las diferentes características que lo sustenta, con el fin de interpretar el movimiento histórico en todas sus riquezas, y para reproducir en el plano teórico dicho fenómeno

Analítico-sintético: para realizar un análisis desde el punto de vista científico de los fundamentos teóricos de la recreación y la utilización del tiempo libre a través de actividades físico recreativas en la circunscripción #2, y de esta manera llegar a sintetizar las principales tendencias y regularidades.

Métodos Empíricos:

La encuesta a los adolescentes, para constatar las opiniones e intereses sobre la realización de actividades recreativas, así como los gustos y preferencias que puedan tener para el aprovechamiento del tiempo .

La entrevista a profesores de recreación y dirigentes comunitarios para conocer la gestión de la realización de las actividades físico-recreativas y la propuesta y las tradicionales que se realizan en concejo popular cueto.

La observación, para constatar en la práctica el desarrollo de las diferentes actividades recreativas con los adolescentes.

Métodos Estadísticos:

Estadística descriptiva: Frecuencias relativas permite tabular y procesar los datos obtenidos de los métodos empíricos (encuesta, entrevista)

Muestra y población: la población del CPU Cueto Oeste, está compuesta por 87 adolescentes, comprendidos en edades de 12 a 14 años, de ellos de los cuales 39 son del sexo femenino y 48 del sexo masculino, todos están matriculado en la Secundaria Básica “Rubén Casaús Cruz”. Se determinó al azar por el método aleatorio simple, un grupo muestral de 30 adolescentes que representan el 38% de la población (equitativo femenino y masculinos).

Definiciones de trabajo:

Tiempo libre: aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo no utilizado en el cumplimiento de diversas obligaciones.

Estudio del presupuesto tiempo libre: se aplica a la muestra con el objetivo de conocer las tendencias en la ocupación del tiempo por los adultos mayores en las 24 horas del día, determinándose el horario del día que disponen del tiempo libre para participar en las actividades recreativo físicas.

Actividades recreativas: acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente, en el tiempo libre.

Justificación: La investigación se desarrolla por la necesidad de diseñar actividades físico recreativas en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de edad que sean de su gusto y preferencia, para motivarlos a realizar actividades recreativas de forma individual y organizada, aprovechando las condiciones que brinda el entorno y el trabajo coordinado del promotor de recreación, el médico de la familia, la escuela, los combinados deportivos, los activistas y la colaboración de los restantes factores del concejo popular Cueto Oeste

La tesis está estructurada en introducción, capítulo 1 Fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físico recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, municipio Cueto.

Capítulo 2 Las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste, municipio Cueto y factibilidad de las actividades físico recreativas, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR OESTE, MUNICIPIO CUETO

1.1 Importancia social y cultura del tiempo libre

El tiempo libre es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia se estudia más que los otros aspectos; La misma está dada por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Cuando se estudia el tiempo libre en la literatura especializada, se encuentra un problema que no ha sido del todo mencionado. Para determinar las actividades en el tiempo libre no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones. Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre este y la recreación y sobre todo que es uno de los elementos necesarios que la constituyen.

Una definición interesante de tiempo libre nos la brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin (1988) quien 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 destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora (1993) y Maritza García (1993) 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 obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

Para la realización de las actividades en el tiempo libre, la estructura y variedad se expresan, en última instancia, en su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del mismo por los adolescentes, ya que este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La calidad y creación de un estilo de vida, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y el pleno disfrute, a su vez, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta objetiva y conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

Para el uso diversificado y culto del tiempo libre se debe lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del mismo en la población y el Estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

La investigadora asume por tanto que la formación de una cultura del tiempo libre, es la creación de la capacidad de disfrutar plena y diversificada mente; la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea de la forma más amplia posible, que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades realizadas en el tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmitir de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológico y sociológico, que opera basado en la motivación, necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos, preferencias, hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase, los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores, su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la libertad de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

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

1.2 La recreación y las actividades físicas recreativas

La recreación como un medio es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Estimula el crecimiento y la transformación positiva; puede ser utilizada como instrumento para perpetuar valores. Está orientada al desarrollo humano, satisface en gran medida las necesidades humanas de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Varios han sido los autores que han dado sus definiciones de recreación, entre ellos los más destacados, Dumazedier (1964), citado por Pérez (2003). Para Dumazedier (1964),

sociólogo francés, la recreación, citado por Pérez (2003) "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares sociales

Se reconoce como una conceptualización esencialmente descriptiva, conocida popularmente como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. Durante una convención realizada en 1967, en Argentina, citada por Pérez (2003) la cual expresa que: la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Los planteamientos anteriores poseen plena vigencia y se adecuan a cualquier contexto.

En otra definición, Pérez (2003), refiere la del profesor norteamericano Overstrut quien plantea que: —la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización

En ella se potencia la socialización del individuo, no así su desarrollo individual. Pérez (2004) refiere que: “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica,

profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo con el concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Pérez Sánchez, Aldo (2004). Plantea que los Fundamentos Conceptuales del tiempo libre y la recreación deben caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Partiendo de las definiciones realizadas por los autores antes mencionados se puede plantear las siguientes regularidades a tener en cuenta a la hora de hablar de la recreación:

Es un fenómeno social caracterizado por su dinamismo, objetividad y por sus potencialidades desarrolladoras. Se realiza en el tiempo libre de las personas. Brinda satisfacción inmediata. Diversión, descanso. Fomenta el desarrollo de la personalidad y de los valores. Puede ser espontánea o dirigida. Se realiza a voluntad de los

participantes. Variedad de actividades por su contenido. Pueden efectuarse individual o colectivamente. Es dinamizador. Propician el cuidado del medio ambiente Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, se encuentran las siguientes: Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación, lo cual no es lo más interesante, sino tener en cuenta cuando se habla de ella, aquellos elementos esenciales que incluye, en relación con lo que encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad.

Los objetivos de la recreación física son: contribuir al desarrollo multilateral del individuo. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: (Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el auto control, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad). Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la

profundización en la concepción científica del mundo. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física.

La programación básica de las actividades ha de cimentarse en el juego libre, ya que este combina la voluntariedad, el establecimiento de reacciones sociales, la espontaneidad y el desarrollo de la autonomía. Debe ir acompañado de materiales de juego seleccionados bajo criterios de calidad funcional, material y pedagógica, una distribución de espacios coherentes, una normativa interna que facilite la libertad y el respeto entre los compañeros de juego y el profesor. Paralelo a este, se pueden realizar diferentes propuestas de actividades como: talleres de preparación de juegos, actividades grupales organizadas, juegos dirigidos, entre otros.

1.3 Condiciones existentes para el desarrollo de actividades físico recreativas , como una de las formas de empleo del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 2, municipio Cueto

El Consejo Popular está conformado por 12 circunscripciones 72 CDR agrupados en 5 Zonas con 9 bloque de la federación de mujeres cubana además de 6 escuelas y 32 centro laborales en cueto y presenta una población con índice notable de alcoholismo, prostitución, caso aislado de drogadicción, deserción escolar bajo nivel educacional, Sin embargo cuentan en su infraestructura con Campo de béisbol, Gimnasio en área cerrada del combinado deportivo, Canchas de (Baloncesto), en tres (Primaria) seminternado, además del Poli-pre Gildo Feítas que pueden propiciar un

uso adecuado del tiempo libre de sus adolescentes.

La circunscripción 2 cuenta con una población de alrededor 970 habitante de los cuales 250 son adolescente menores de 20 años , consta de 1 consultorios del médico de familia, 5 CDR y un bloque de la FMC, en ella existe como objetivos económicos significativos solo una bodega de alimentos destinado a la población y una cafetería.

Con respecto a los problemas sociales existentes en la circunscripción se controlan dos casos con problemas de conducta, 20 con tendencia al alcoholismo, de ellos 5 en estado crónico, que son personas mayores, no se declaran casos de adolescentes en deserción escolar, ni de prostitución, el índice delictivo es bajo, deportivamente es atendida por el combinado deportivo de cueto.

En observación participante, a través de visita al combinado deportivo, recorrido por el Consejo Popular y entrevista con los adolescentes posibilitó la profundización en el estudio del uso del tiempo libre de los adolescentes, pudiendo constatar que las instituciones encargadas de brindar las ofertas recreativas, no aplican diagnósticos para detectar intereses, gustos y necesidades individuales y colectivas en estas edades. No existe un estudio del presupuesto de tiempo libre, de los jóvenes y adolescentes de la comunidad. Las ofertas recreativas son insuficientes en cuanto a cantidad, variedad y sistematicidad. No existe una planificación de los horarios para el desarrollo de las actividades recreativas que se ofertan. No existe una adecuada divulgación de las ofertas recreativas.

1.3.1. Caracterización de los adolescentes de 12 a 14 años a tener en cuenta para planificar las diferentes actividades recreativas

En la caracterización sicopedagógica de los adolescentes de la muestra seleccionada en la comunidad se determinó que 4 adolescentes tienen buenos resultados académicos activos dinámicos pero con problemas en el carácter, 4 tienen problemas en el aprendizaje poco dinámicos y con un carácter diferente a los demás, uno de ellos con carácter agresivo, 2 con tratamiento médico y el resto sin problemas

Se debe de trabajar más con estos adolescentes en cuanto al aprendizaje, aptitudes presentadas en la comunidad, carácter agresivo y otras dificultades, realizando un trabajo mancomunado escuela, comunidad y familia, a través de las actividades recreativas.

Al realizar el estudio del presupuesto de tiempo de la muestra se determina que durante los días de semana le dedican al estudio un promedio de 4 horas diarias, a las actividades laborales 2, a las necesidades bio-fisiológicas 10,5, transportación 1,5, tareas domésticas 2,5 y actividades de tiempo libre 3,5.

Como se observa una parte significativa del tiempo se le dedica al estudio, el 16,6 % del tiempo total, al trabajo solo 2 horas que representa el 8,3% del tiempo total y tienen el 14,8% del tiempo total como tiempo libre, por ser una circunscripción ubicada en un pequeño centro urbano, el tiempo dedicado a la transportación solo representa el 4,15%, el tiempo restante se dedica a actividades domésticas y a las actividades fisiológicas, que está dentro de la media de los estudios realizados para este grupo etario.

Al valorar la magnitud y el contenido del tiempo libre los días de semana, las

actividades que desarrollan están relacionadas con actividades físicas principalmente relacionadas con juegos de Fútbol, juegos de mesas, competencias en bicicletas (bicicletas), también desarrollan actividades planificadas por ellos mismos como juego de bolas, y empujar cometas. y más del 50% del tiempo lo dedican a estar conversando y desarrollando otras actividades que no están vinculadas a actividades deportivas.

En la encuesta aplicada el 60,7 % de la muestra plantea que les gustaría desarrollar otras actividades deportivas, relacionadas con actividades competitivas donde puedan demostrar el desarrollo de diferentes habilidades, dentro de las actividades que prefieren está el fútbol, béisbol y ejercicios con pesas.

Los fines de semana incrementan el tiempo libre con 7,5 horas que representa el 31,26 % del tiempo total, al valorar las actividades recreativas que prefieren coinciden con las que proponen los días de semana, pero consideran, que se deben incrementar los vínculos del INDER con cultura para que se les oferten actividades varias, bailables, se desarrollen competencias, exhibiciones de diferentes deportes y se organicen torneos de dominó, dama, fútbol y béisbol.

CAPÍTULO II. PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTE DEL CONSEJO POPULAR CUETO OESTE

Para realizar la propuesta de actividades físico recreativas se tienen en cuenta que existen orientaciones aprobadas a nivel nacional por el INDER, que le dan prioridad al trabajo de los combinados deportivos para el desarrollo de las diferentes manifestaciones recreativas, acorde a las características de cada localidad, por lo que además de los documentos oficiales que norman el trabajo de los combinados deportivos se tiene en cuenta el diagnóstico que se realiza en el capítulo anterior.

2.1. Etapa de diseño de las actividades recreativas

Objetivo general: Organizar actividades físico recreativas para los adolescentes de 12 a 14 años de edad del CPU Oeste del municipio Cueto para lograr un buen empleo del tiempo libre

Metas:

- Realizar actividades física recreativas los fines de semana al menos en una de las áreas deportivas existentes en el Consejo Popular con la participación de adolescentes.
- Incrementar el vínculo de las escuelas primarias y secundaria que existe en el Consejo Popular con los profesores de recreación del combinado Deportivo, para utilizar sus áreas deportivas los días de semana en función del rescate de juegos tradicionales y otras actividades recreativas.
- Realizar mensualmente al menos una actividad en contacto con la naturaleza explotando las potencialidades del entorno.

2.1.1 Grupos de actividades a desarrollar con los adolescentes

- Juegos tradicionales
- Juegos deportivos recreativos
- Actividades en contacto con la naturaleza
- Otras actividades en función del desarrollo de la cultura del tiempo libre

Descripción de las de las actividades planificadas

Juegos tradicionales populares

Nombre: Juego pelota a la mano

Aporte: Fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios, 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 pícher y las ubicaciones en las restantes posiciones juega todo el que quiera sin distinción de raza o sexo.

Materiales: Balones, marcas para las bases.

Reglas: No se permiten discusiones entre los jugadores. El bateador al golpear la pelota con las manos, por los laterales externos de primera y segunda base se decreta no valido. Se juega con las reglas del béisbol y se adaptan..

Nombre: Torneo de dama

Aporte: Mantener vínculos de nuestros atletas e inculcar valores deportivos de nuestra sociedad como la honestidad

Organización: Este juego por sus características es una actividad sana, se realiza

por equipo ganando siempre uno.

Materiales: mesas, sillas, tableros y fichas.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores.

Nombre: Torneo de dominó

Aporte: Mantener vínculos de nuestros atletas e inculcar valores deportivos de nuestra sociedad como la honestidad

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

Materiales: mesas, sillas, tableros y fichas.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores.

Nombre: Bola tradicional

Aporte: valor que aporta el compañerismo, la solidaridad.

Organización: Se realizaron actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento y las capacidades físicas de los participantes. Esta actividad se realizó alternando los lugares según los intereses de los participantes.

Materiales: bolas

• Juegos deportivos recreativos

Los encuentros deportivos, su aporte consistió, en que al no existir canchas con las medidas oficiales para los distintos deportes se utilizaron mini canchas por lo que se realizaron con reglas especiales, teniendo como objetivo desarrollar en los adolescentes participantes, el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo, así como la ayuda mutua, siendo estos valores importantes en estas edades.

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

comunitarios que quieran participar, se realiza 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 cueto llevando a cabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen.

Materiales: Net, balones, guantes y bates.

Reglamento: Ganará el equipo que de acuerdo a la reglamentación tienen el resultado más destacado.

Entre los juegos deportivos recreativos se desarrolla:

Nombre: Béisbol

Aporte: fomentar el compañerismo en los competidores

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios, 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 tres bases, además del pícher y las ubicaciones en las restantes posiciones juega todo el que quiera sin distinción de raza o sexo.

Materiales: pelotas, tres bases guantes de beisbol.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores. El bateador al golpear el balón con las manos, gana el equipo que más carreras logre anotar

Nombre: Baloncesto

Aporte: El valor de los juegos que se utilizaron fue dirigido al fortalecimiento físico de los participantes.

Organización. En equipos

Desarrollo: Se realizaron actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento y las capacidades físicas de los participantes.

Materiales: balón

Organización: este juego se realiza en una cancha de Baloncesto se seleccionan dos equipos de igual cantidad de participantes y gana el que mayor cantidad de veces enceste el balón.

Nombre: Voleibol

Aporte: El valor de los juegos que se utilizaron fue dirigido al fortalecimiento físico de los participantes.

Organización.

Desarrollo: Se realizaron actividades de carácter competitivo propiciando el fortalecimiento y las capacidades físicas de los participantes.

Materiales: balón y net.

Nombre: Torneo de mini fútbol

Aporte: fomentar el compañerismo en los competidores

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios, 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 tres bases, además del picher y las ubicaciones en las restantes posiciones juega todo el que quiera sin distinción

de raza o sexo.

Materiales: pelotas, guantes de beisbol y bates.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores. El bateador al golpear el balón con las manos, gana el equipo que más carreras logre anotar

Actividades recreativas de la naturaleza

Nombre: Las acampadas

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

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

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

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

Nombre: Caminata aprovechando las potencialidades de la zona

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

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

Caminata al río

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

Desarrollo: Esta actividad se desarrolla en dos ocasiones en las cuales se utilizaron juegos de participación.

- **Otras actividades en función del desarrollo de la cultura del tiempo libre**

Nombre: Conversatorios con atletas destacados.

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

Organización: Se realizaron 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 la historia y motivarlos a que utilicen correctamente el tiempo libre.

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

Nombre: Intercambio con padres de la comunidad

Organización: Se realizan conversaciones con padres de la comunidad, con el

propósito de mantener los vínculos con los profesores de recreación para que influyan sobre sus hijos para que utilicen correctamente el tiempo libre, por lo que se les explica la importancia del rescate de juegos tradicionales y la realización de otras actividades recreativas.

Desarrollo: El profesor de recreación coordina con el delegado de la circunscripción y se inserta en las reuniones del grupo comunitario y coordina con los CDR para participar en algunas de sus reuniones para realizar charlas educativas sobre el tema y cómo deben actuar los padres para educar a sus hijos en un mejor uso del tiempo libre.

2.1.2 Sugerencias desde el punto de vista metodológico

- Las actividades aunque están dirigidas a los adolescentes son inclusivas y pueden participar de otras edades, siempre que se cumpla con el principio de la voluntariedad.
- Para la planificación y desarrollo de las actividades se tiene en cuenta: juegos tradicionales populares, actividades recreativas en la naturaleza, juegos de mesas, actividades culturales, áreas de lectura, que es importante incluir fundamentalmente en los Festivales recreativos deportivos.
- Participan adolescentes de ambos sexos.
- Las actividades se realizan en los horarios que se valoran como más adecuados, a partir del estudio que se realiza, los fines de semana entre 9:00 AM y 11:30 AM y los días de semana a partir de las 4:30 PM y algunas después de las 8:00 PM

- Siempre que sea posible formar equipos estables, que generen alto nivel de motivación y competitividad, evitar rivalidad desmedida que lleve al desarrollo de acciones violentas.
- La propuesta es abierta y si alguna nueva actividad logra alto nivel de motivación se incluye.
- De las actividades planificadas las que más gusten, se incrementa la frecuencia de realización.
- Coordinar con Cultura y otros organismos, para el desarrollo de las actividades.
- Valorar con frecuencia el desarrollo de las actividades con el delegado de la circunscripción, para apoyarlo en la movilización de los adolescentes, incluir en esto al grupo comunitario.

2.2 Etapa de aplicación

Se trabaja en la preparación de los profesores de recreación en el Combinado deportivo, los primeros martes de cada mes como parte de la preparación metodológica, aquí se valora el programa de actividades, las sugerencias metodológicas y las formas de realizarlas, se distribuyen las tareas, lo que incluye las coordinaciones para realizar las actividades y el aseguramiento de los medios, la convocatoria y la preparación de los activistas.

Cada profesor prepara los activistas para las diferentes actividades que le corresponden, además trabaja en el aseguramiento de los medios materiales.

Para la ejecución de las actividades cada profesor las desarrolla en coordinación con los profesores de Educación Física los días de semana y la utilización de

activistas y los fines de semana trabaja con los activistas.

2.3 Factibilidad de la propuesta de actividades físico recreativas, para lograr un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes, que viven en el Consejo Popular Cueto Oeste

Para evaluar la etapa de diseño se aplica el criterio de especialistas.

Para aplicar el criterio de especialistas se trabajó con 7 profesionales, licenciados en Cultura Física, 3 tienen la categoría científica de Máster en Actividad Física Comunitaria, todos con experiencias en el trabajo comunitario vinculado a la recreación física, 5 de ellos desarrollan esa actividad durante un periodo de tiempo entre 5 y 9 años, 2 entre 10 y 14.

Todos estudiaron una reseña de la investigación y el capítulo II, respondiendo al cuestionario aplicado.

Al evaluar el capítulo II el 71,2 % de los especialistas lo valora de relevante, el 28,8% de medianamente relevante. Ninguno lo evalúa poco relevante o no relevante.

Al solicitarles criterios sobre las diferentes partes de la investigación, consideran como debilidades las siguientes:

- En la etapa de diagnóstico no se incluyen los activistas como fuerza técnica. Se define en esa etapa la poca vinculación del personal de cultura
- No incluye actividades para personas con capacidades disminuidas.
- Es necesario incrementar las acciones en la etapa de aplicación.

Para socializar las propuestas realizadas por los especialistas, luego se efectuó un taller con la participación de los profesionales, en esta actividad, se les presentó la ponencia completa y luego por cada uno de los epígrafes se fueron discutiendo las recomendaciones que ellos realizaron, lo que permitió que se fundamentaran con más profundidad.

El resultado de la relatoría por epígrafe es el siguiente.

Se llega al consenso que se debía perfeccionar el diagnóstico, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas.

Además con respecto a la planificación de actividades se llevaron nuevas propuestas y existió consenso, de que a partir de lo incluido, existían mayores posibilidades de la participación del sexo femenino y la inclusión de personas con otros tipos de limitaciones motoras y visuales.

La aplicación del criterio de especialista apoyado por el taller permitió tener una evaluación cualitativa de la investigación realizada y se le incluyeron el 100% de las recomendaciones realizadas, lo que permitió mejorar la propuesta.

La evaluación realizada a través de criterios de especialistas, demuestra que la propuesta que se realiza es factible y se enriquece con lo que aportan estos profesionales.

Para la etapa de evaluación de la etapa de aplicación se tiene en cuenta la cantidad de actividades que se realizan, su calidad, cantidad de participantes, grado de satisfacción de los participantes en las actividades, a través de los criterios emitidos.

También se evalúa la fuerza técnica, cumplimiento de las tareas que le corresponden, coordinaciones que realizan y efectividad de las mismas,

participación los activistas en las actividades y aporte que realizan, calidad de los medios y su uso.

Se toman en cuenta criterios de los padres y de los propios adolescentes sobre el trabajo que desarrollan los profesores y activistas.

Amás largo plazo se puede valorar el impacto en la formación de los adolescentes a partir de intercambios con ellos, criterios de sus padres y profesores y la observación de su modo de actuar.

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos asumidos, facilitan la contextualización de conceptos y enfoques en temas básicos para desarrollar la investigación, como importancia social y cultura del tiempo libre, recreación y recreación física.
2. El diagnóstico integral permite determinar las características del Consejo Popular Oeste del Municipio Cueto, las condiciones existentes para realizar las actividades recreativas, la caracterización de los sujetos investigados y las características de la fuerza técnica, factores a tener en cuenta para la propuesta de actividades físico recreativas que ocupen adecuadamente el tiempo libre de los adolescentes.
3. La evaluación realizada a través del criterio de especialistas, demuestra que las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el Consejo Popular Oeste del Municipio Cueto, es factible y fue enriquecida con las propuestas realizadas por estos profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ansiferova, J.I. (1985) Desarrollo de la personalidad. Moscú. 365p.
2. Ávila Solís, M.A. (1990) El proyecto de Investigación. Holguín.
3. Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1991) Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo.
4. Castro Ruz, Fidel (2003) Discurso pronunciado en el Congreso Internacional Pedagogía. La Habana.
5. Cuba. Instituto Nacional de Deporte (1999). Orientaciones Técnicas-metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana. 32p.
6. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, educación física y recreación (1991) Sistema Cubano de Cultura Física y deporte. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
7. González Rey, F. (1976) Comunicación, personalidad y desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. --- ----. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.
9. Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts Educación (Barcelona) 73p.
10. González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela.
11. Hernández, A. (1995) Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de una estrategia movilizativa. 13

12. Leyva Hernández, Alexander. (2003) Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes del 10mo grado del IPVCE José Martí. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
13. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apuntes. Educación física y deporte (Barcelona) 70.
14. Martínez Leyva, Ramón y Sergio Bancoll Hernández (2002) Material de apoyo para profesores de recreación y Educación Física. Tesis de diplomado de recreación. Holguín, I.S.C.F "Manuel Fajardo".
15. Moreira Barahona, R. (1977) La Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana.
16. Peña Marrero, Dayamí (1996) Experiencias en el desarrollo de actividades físicas recreativas en un CUD. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF. .
17. Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del tiempo libre de los estudiantes del IPA "Seguidores del Che" del municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
18. Pérez Rodríguez, G. (2002) Metodología de la Investigación Educacional. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico.

ANEXO 1

Guía para la realización de la observación participativa

Objetivo: Evaluar el empleo del tiempo libre de los adolescentes para la realización de actividades físico-recreativas.

Para la observación de las actividades planificadas al iniciar la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos.

- ✓ Las opciones recreativas que brinda el consejo popular.
- ✓ Asistencia de los adolescentes a las actividades recreativas.
- ✓ Cantidad de adolescentes por preferencias.
- ✓ Principales horarios para la realización de las actividades.

ANEXO 2

Encuesta realizada a los adolescentes

Estimado compañero, se necesita que responda con la mayor sinceridad posible el cuestionario de preguntas que se les realiza con el objetivo de conocer sus intereses y preferencias para la realización de actividades físico -recreativas en el tiempo libre, los resultados se utilizarán para un trabajo de diploma con el objetivo de elaborar una propuesta de actividades recreativas en las que luego usted tendrán la posibilidad de participar.

Sexo: M _____ F _____ Edad : _____

Preguntas

1. ¿Qué actividades prefiere realizar en su tiempo libre?
2. ¿En el Consejo Popular le ofertan actividades recreativas que le permiten ocupar su tiempo libre de manera positiva?
Sí _____ No _____
3. ¿Cuáles?
4. ¿En qué horarios las prefiere?
Mañana _____ Tarde _____ Noche _____
5. De las siguientes actividades físicas -recreativas marque con una X en las que ha participado.

ACTIVIDADES

Caminatas

Maratones

Fútbol

Boxeo

Béisbol

Voleibol

Baloncesto

Balonmano

Acampadas

Juegos de mesa

Juegos físicos -recreativos acuáticos

Juegos físicos- recreativos terrestres

Visita a entrenamientos deportivos

Puede poner otras opciones en las que participó.

6. ¿Cuándo realiza las actividades?

___ En la recreación.

___ En el deporte masivo.

___ Los fines de semana.

___ En la casa.

7. ¿Son de tu agrado?

Sí ___ No ___ Mucho ___ Poco ___

ANEXO 3

Entrevista realizada a los profesores.

Estimado profesor, por sus años de experiencia en la labor profesional, le solicitamos que responder las interrogantes que a continuación se relacionan, se solicita que ofrezca sus criterios con la mayor sinceridad, los resultados se utilizarán para un trabajo de diploma con el objetivo de elaborar una propuesta de actividades recreativas, por lo que sus criterios son de gran utilidad.

Preguntas:

1. ¿Considera usted que en el Consejo Popular se planifican actividades físico-recreativas?
2. ¿Cree usted que las actividades pueden favorecer el logro del objetivo por el cual se elaboró?
3. Brinda algún tipo de apoyo a las actividades físico-recreativas programadas por el Consejo Popular.
4. Valore la contribución que realiza a las actividades físico-recreativas la formación de las cualidades de la personalidad de los adolescentes.
5. ¿Qué otras actividades usted considera que se puede realizar?

ANEXO 4

Resultados del estudio de presupuesto tiempo y tiempo libre en actividades

Globales

Diagnóstico inicial

MUESTRA	ACTIVIDADES	PROMEDIO
30	Trabajo o Estudio	8 horas
	Transportación	0,30 horas
	Necesidades Biofisiológicas	4,30 horas
	Tareas Domésticas	0,45 horas
	Actividades de compromiso social	4,10 horas
	Tiempo Libre	6,05 horas
	TOTAL	24 horas

ANEXO 5

Resultados del estudio de actividades realizadas en el tiempo libre

MUESTRA	ACTIVIDADES	PROMEDIO
30	Ver Televisión	3,30 horas
	Escuchar música	1 hora
	Dormir la siesta	1 hora
	Leer	0,10 horas
	Conversar	0,21 horas
	Juegos de Mesa	1,02 horas



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

OPINIÓN DEL TUTOR

Nombre y apellidos dela tutora: MSc. Norma Leyva Rodríguez

Categoría docente: Profesora Auxiliar

Cargo que desempeña: profesora

Opinión del tutor

La investigación que presenta la alumna de 6to año del Curso por Encuentro, de la carrera de Cultura Física, Yuneisy Cruz Armas, para optar por el título de licenciada, denominada “Actividades físico recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Oeste del Municipio Cueto”, forma parte del tema “La recreación física y deportes para todos”, que se integra al macro proyecto institucional “Gestión de la preparación deportiva en la provincia de Holguín”, por lo que responde a las necesidades investigativas del territorio en una de las esferas de actuación del profesional.

La estructura metodológica se corresponde con las exigencias de un trabajo de diploma, participa en los dos talleres que se realizan, como parte de la preparación de los alumnos que culminan estudio en la carrera Cultura Física, en los cuales se les realizan varias sugerencias las cuales soluciona.

Durante el proceso investigativo muestra limitaciones en el uso de la computación, por lo realiza un gran esfuerzo para poder darle solución a las exigencias de la investigación, pero logra recopilar información y realizar análisis en función del cumplimiento de las diferentes tareas investigativas.

Se apoya en métodos adecuados en la búsqueda, procesamiento y análisis de la información y estudia bibliografía actualizada, trabajos de diplomas y artículos científicos relacionados con la recreación y la recreación física, lo que le permite

sistematizar información para fundamentar la propuesta y demuestra su pertinencia.

Durante su carrera realiza un gran esfuerzo porque estudia en la modalidad de Curso por Encuentro y vive en Cueto, lo que le dificulta su traslado a la sede, pero logra vencer todas las asignaturas como una alumna de rendimiento promedio.

Al tener en cuenta la calidad de la investigación, actualidad, dedicación y trayectoria como estudiante de la diplomante, considero que este prestigioso tribunal, puede solicitar al Rector de la Universidad de Holguín, el título de licenciada en Cultura Física con una calificación de Bien.

MSc. Norma Leyva Rodríguez

Tutora