



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**Programa recreativo para adolescentes del  
reparto Batey durante la nueva normalidad**

**Autor:** Exiquio Addiel Ricardo Cutiño

**Tutor:** MS.c. David Alberto Machín Pérez. Profesor Auxiliar

**Holguín 2021**

## **Resumen**

El trabajo de diploma titulado, “Programa recreativo para adolescentes del reparto Batey durante la nueva normalidad” parte del estudio de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas para el empleo del tiempo libre de estas edades y diagnostica las condiciones que existen para desarrollar este programa recreativo. Para el desarrollo de esta investigación se utilizan diferentes métodos de nivel teórico: análisis de fuentes, analítico-sintético, inductivo-deductivo y de nivel empírico: observación, encuestas y entrevistas. El resultado del mismo consiste en el diseño del programa Recreativo aprovechando las potencialidades del entorno, partiendo del diagnóstico que se realiza en esta etapa.

## Introducción

En la actualidad la recreación adquiere un reconocimiento y una importancia vital en la vida de todos los seres humanos y tiene cada vez mayor alcance y profundidad en las sociedades contemporáneas, todas las formas de manifestaciones de la recreación, tanto las actividades pasivas como físicas, brindan la posibilidad de ocupar adecuadamente el tiempo libre y mejorar la calidad de vida, pero sin lugar a dudas, las que tienen un carácter físico presentan, en grado superlativo, mayor caudal de posibilidades para el recreo sano y el esparcimiento espontáneo, sin dejar de tener en cuenta el carácter individual de los gustos e intereses recreativos, donde cada uno elige la actividad a realizar.

Diversos son los intentos por definir científicamente las bases teóricas de la recreación, muchos investigadores se han destacado dentro del tema a nivel internacional y nacional entre ellos se encuentran Fullea (2009), Martínez (2009), Zamora (2010), Hernández, E.(2011), Núñez (2013), Mateo, J.L (2013). Pérez, A (2013), Ramos, A (2013), Suárez, E.(2013), Torres, A.(2013).

Todos coinciden en declarar que la recreación tiene como propósito utilizar las horas de descanso (tiempo libre) en la cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y miembro de la comunidad ocupando este tiempo en actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en el dominio profesionales, artísticos, culturales, deportivos y sociales sin que para ellos sea necesario una compulsión externa y mediante los cuales se obtiene felicidad ,satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, el hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de las mismas sean formas de recreación debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como forma de recreación aunque esencialmente es la actitud que caracteriza la participación en las mismas dando satisfacción y desarrollo.

En la actualidad las investigaciones realizadas en la Universidad del deporte en Holguín constituyen antecedentes y soporte como punto de partida para este trabajo de Diploma, en el centro del altos estudios desde 2017 se lleva a cabo el proyecto investigativo institucional “Gestión de los recursos humanos en el desarrollo de actividades físicas recreativas comunitarias” y que sirve como continuidad al “Deporte para todos”, como un instrumento para mejorar formación de los futuros profesionales de la Cultura Física, con especial atención la esfera de la Recreación Física.

La formación de los estudiantes por Curso Regular Diurno (CRD), constituye un objetivo importante de la carrera Cultura Física y la disciplina Recreación Física se imparte para todos, con tres asignaturas: Recreación Básica, Actividades Recreativas en la Naturaleza y la Práctica Laboral Investigativa. Para perfeccionar la formación de estos profesionales se diseñó e implementó el proyecto extensionista “Pensando en ti”, donde están insertado un grupo de estudiantes que garantizan la realización de actividades recreativas en varios escenarios y uno de estos escenarios lo constituye el trabajo con los adolescentes de las diferentes comunidades.

El autor de esta investigación se inserta al proyecto Pensando en ti desde el curso 2018-2019, por lo que se vincula durante dos cursos en el trabajo con adolescentes en el reparto Batey del municipio de Frank País

El virus sarscv2 más conocido como COVID 19 ha sido uno de los más terribles para el mundo por las afectaciones en la salud y la economía de todos los países, este virus afecta gran parte de los adolescentes porque no pueden cumplir sus expectativas y objetivos, uno de las problemáticas asociadas es la limitación de movimientos de este grupo de edades, que por el distanciamiento social que se aplica para evitar los contagios realizan pocas actividades de recreación física.

*Los adolescentes necesitan del deporte y la recreación física para mejorar su salud física y mental, fortalecer y desarrollar habilidades deportivas, realizar deportes como forma de recreación y motivación, realizar competencias para demostrar sus capacidades.*

*Para realizar la práctica laboral investigativa se realiza un diagnóstico inicial para conocer las condiciones que existen para desarrollar un programa recreativo que favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes del reparto Batey durante la nueva normalidad.*

El estudio preliminar permitió detectar las siguientes carencias:

- Incremento del tiempo libre en los adolescentes motivo de investigación, sin orientación hacia actividades de sano esparcimiento.
- Pocas actividades recreativas en la última etapa por afectaciones de la COVID 19

Tomando como referencia la situación existente se define como problema científico: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey durante la nueva normalidad?

Para solucionar el problema de la investigación se plantea el siguiente objetivo: Diseñar un programa recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey Municipio Frank País.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades físico- recreativas de los adolescentes para la ocupación sana del tiempo libre, durante la nueva normalidad?
2. ¿Cuál es el diagnóstico integral para el desarrollo de las actividades físico- recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País, durante la nueva normalidad?

3. ¿Cómo se debe planificar un programa de actividades físico- recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País, durante la nueva normalidad?
4. ¿Qué criterios permiten demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País, durante la nueva normalidad?

Para responder a las preguntas científicas planteadas, dar solución al problema y cumplir con el objetivo propuesto se determinan las siguientes Tareas de la investigación:

Tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades físico- recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre.
2. Diagnosticar integralmente las condiciones para el desarrollo de las actividades físico- recreativas por parte de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País.
3. Planificar un programa de actividades físico- recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre actividades físico- recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País.
4. Demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir aprovechamiento del tiempo libre actividades físico- recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País,

Para el cumplimiento de estas tareas fue necesario la selección y aplicación de un conjunto de métodos teóricos, empíricos y estadísticos que a continuación se argumentan.

Métodos de nivel teóricos:

Método análisis de fuentes: este método se utiliza en la búsqueda de los antecedentes que permiten argumentar el empleo del tiempo libre en adolescentes. De igual manera a través de este método se conocen los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes.

Método analítico– sintético: durante toda la investigación se utiliza este método: se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permiten sintetizar los aspectos esenciales.

Método de inductivo – deductivo para hacer inferencias y generalizaciones sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, así como para interpretar los datos empíricos del diagnóstico y valorar la experiencia en la aplicación del programa recreativo.

Métodos del nivel empíricos:

Observación: se desarrolla sistemáticamente por parte del investigador, en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada.

Encuesta: se realiza una encuesta para desarrollar el diagnóstico inicial y una encuesta muestra escogida para determinar los intereses recreativos, y preferencias en relación a las actividades recreativas.

Entrevista: se realizó a jefes de cátedras de recreación con el objetivo de conocer las ofertas y planificaciones de actividades recreativas y al presidente del CDR y al Presidente del Consejo Popular.

Criterio de especialistas: se toman 7 especialistas reparto Batey, Municipio Frank País y profesores de la Carrera Cultura Física y se les presenta el proyecto de programa que se elabora, los cuales emiten criterios al respecto y propuestas de mejoras.

Población y muestra:

La población adolescente del reparto Batey, Municipio Frank País es de 331, para la investigación se tomó una muestra de 121 adolescentes que representan el 36.55 %, cuyas edades oscilan entre los 13 a 15 años de edad de ambos sexos, de ellos 50 hembras que representan el 41.32% y 79 varones, para un 58.67% de la muestra, teniendo como criterio de inclusión lo siguiente.

- Edad comprendida entre los 13 y 15 años.
- Disposición para la participación en las actividades recreativas propuestas.
- Que la familia esté dispuesta a cooperar con la investigación y de acuerdo a que los adolescentes participen en las actividades planificadas.
- Disponibilidad de tiempo libre de los adolescentes para su participación en las actividades.

### **Desarrollo**

Fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades físico- recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre

Según lo estipulado en el manual de recreación sobre los principales objetivos de trabajo recreativos a desarrollar en las comunidades y consejos populares, establece que es esencial:

- Lograr el incremento cualitativo y cuantitativo en la prestación de servicios masivos de recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitarios.
- Formación, capacitación, especialización de los Recursos Humanos.



- Lograr desarrollar la masividad en las actividades de recreación y los medios materiales necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.
- Rescatar los juegos tradicionales y la educación y protección del medio ambiente.
- Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e inter-barrios.

Para llevarlo a cabo es necesaria la adecuada planificación de estas actividades recreativas. Lo que constituye un proceso que permite influir sobre el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes. A. Pérez (2003), F. Duarte (2003) y la Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUMLIBRE) (2004), coinciden en definirla: como la acción mediante la cual se utilizan métodos y procedimientos para el logro de una ejecución de actividades recreativas más racional y organizada, concebida de antemano, donde juega un papel importante: el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos de los participantes, el nivel de preparación profesional y los recursos materiales y humanos existentes.

Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante. La idea es programar con el participante no para el participante. Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para todos, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, u otro elemento excluyente. El valor de un programa de actividades que involucra debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo: mayor apertura de su nivel cultural.

Este debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y el logro de fines. Debe tener líneas claves de acción que le impidan ser blanco de su propia vulnerabilidad.

Cumple con su acción educativa cuando: participan personas de diferentes edades y sexos. Concurren personas de diversos estratos socioeconómicos. No existen diferencias políticas ni religiosas que limiten la participación. Se emplean, debido a la multiplicidad, diversas técnicas de trabajo: individual, en grupos, masivas, etc.

Las características del programa recreativo. Según H. Duarte (2003), complementan los principios anteriores, como son: equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad. Estas cuatro características aunque se valoran por separado se integran durante el proceso de programación, porque se complementan entre ellas.

El proceso de programación recreativa transcurre por diferentes etapas, dentro de las principales propuestas están las realizadas por Cervantes (1992), quien plantea las siguientes etapas: diagnóstico, objetivos y metas, áreas de expresión, métodos y técnicas de instrumentación, realización del programa, evaluación y reajuste.

Aldo Pérez (2003) propone 4 etapas: diagnóstico, determinación de objetivos y metas, diseño y aplicación del programa o proyecto y, control, evaluación y ajustes del programa. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) (2004) plantea 5 etapas: diagnóstico, justificación, objetivos, metodología y evaluación.

Mateo (2009) plantea una propuesta que se ajusta a las condiciones actuales y aunque no difiere de las propuestas anteriores, si tiene aspectos que las complementan, las etapas son: definición, diseño, aplicación y evaluación, las cuales especifican que acciones se deben realizar y cómo organizar el programa en cada una de las etapas, este es el modelo que se toma de referencia para desarrollar el programa que se presenta.

El autor de esta investigación coincide con esta última propuesta, por lo que para aplicarla tiene en cuenta los siguientes fundamentos:

Definición: fundamentar el programa recreativo: antecedentes, novedad, actualidad, importancia y trascendencia de la propuesta, así como las carencias y limitaciones encontradas en el orden teórico y práctico. Realizar diagnóstico integral: población objeto de estudio y el entorno, siguiendo la metodología propuesta por A. Pérez (2003)

Diseño: determinar los objetivos y metas. Planificar las actividades recreativas, deben tenerse en cuenta todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población objeto de estudio, se podrá seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas y que más contribuyan al objetivo propuesto. Se realizará a partir de la siguiente estructura: área de expresión o núcleo de actividades, nombre de la actividad, objetivo, organización, formas o variantes de realización y recursos.

Confeccionar el cronograma: para lograr un desempeño eficiente en la planeación del programa recreativo es importante que se estructure un cronograma con las actividades, el día de realización, la hora, el responsable y el que controla cada una de ella. Se confeccionará teniendo en cuenta la siguiente estructura: número, actividades, día, hora, lugar, responsable y controla.

Elaborar sugerencias metodológicas: se tendrán en cuenta las distintas formas de organización del proceso formativo del profesional de la Cultura Física para la cultura del tiempo libre, destacando los aspectos metodológicos que son imprescindibles para desarrollar una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física de la Facultad de Holguín a partir de un programa recreativo.

Aplicación: crear condiciones previas una vez que existe una minuciosa planificación de lo que se va a hacer, se procede a la creación de las condiciones previas que aseguren el cumplimiento de cada acción o actividad prevista y para ello se tienen en cuenta dos direcciones de trabajo como se muestra a continuación:

Preparación de los recursos humanos: se desarrollarán talleres, conferencias y seminarios sobre el tema objeto de estudio a los profesores, recreadores, técnicos y activistas que intervendrán en el programa.

Aseguramiento de los recursos técnicos y financieros necesarios: se garantizará la transportación, alimentación, instalaciones, espacios o sitios, etc. Poner en práctica las actividades recreativas planificadas: se procederá a aplicar las actividades a partir de todos los elementos previstos en las acciones anteriores.

Evaluación: se aplica en todas las etapas del proceso. Esto tiene lugar por medio de acciones que implican la utilización de métodos y técnicas establecidas para este fin. Esta evaluación se realizará en tres acciones como se muestra a continuación: Evaluar a los participantes (asistencia, comportamiento, opiniones y satisfacción). Evaluar el programa (resultados conseguidos y beneficios.)

Al tomar de referencia las valoraciones anteriores se lleva a cabo el diagnóstico para el desarrollo de las actividades recreativas por parte de los adolescentes de 12 a 16 años del reparto Batey, Municipio Frank País.

Esta etapa según coinciden diferentes autores representa la transición entre la niñez y la adultez, consideran este período con diferentes términos (difícil, complejo, crítico), debido a la variedad e importancia de los procesos en desarrollo, por lo que constituye una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas, donde coexisten rasgos infantiles y adultos.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo. La evolución de la musculatura es inferior, si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y afecta la coordinación motriz. Además del proceso de maduración sexual, ocurre con diferencia de género, las hembras entre los 11 y 13 años y pero para los varones ocurre entre los 13 y 15 años.

Desde el punto de vista psicológico en lo externo: los adolescentes se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo, no obstante, cambia esencialmente, tanto en su contenido como en su forma, por lo que aparecen otros tipos de actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva y recreativa, entre otras) las que se realizan en grupo solucionando tareas prácticas.

Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos, posibilitan la aparición de la relación íntimo personal, la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones, así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos. La puesta en práctica de estos códigos de carácter moral puede generar conflictos entre el adolescente y el adulto, pues en esta relación de comunicación, los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tareas, motivos y normas de relación entre ellos.

Las actividades que desarrolla el adolescente en los talleres, en la práctica agrícola, en la casa, el trabajo de autoservicio, los familiariza con la actividad laboral y forma hábitos y habilidades de trabajo y los hace sentir socialmente útiles.

Durante esta etapa desarrolla diferentes actividades como integrante de la organización de pioneros participando en acampadas, campismo, caminatas, excursiones, entre otras. Además en encuentros culturales, deportivos, lo que propicia las relaciones con sus compañeros por lo que comienzan a vivir una vida de colectivo multifacético, social, donde tratan de hallar su propio lugar.

El desarrollo motor de la adolescencia se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente

coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad.

Por todo lo anteriormente expuesto, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuada la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

Teniendo en cuenta estas particularidades en la motricidad y tomando en consideración las transformaciones morfo funcionales y psicológicas es imprescindible enfatizar en la correcta organización de las actividades físico deportivo y recreativo. Por lo que en la programación recreativa se recomienda controlar la reacción y la conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.

Dirigir sistemáticamente el proceso de autoeducación de los adolescentes. Ayudarlos a darse cuenta de los defectos en su personalidad y corregirlos. Estimular su iniciativa e independencia. Evitar la desconfianza y la prohibición. No abochornarlos, ni avergonzarlos en presencia del grupo. Lograr la comprensión de los movimientos. Potenciar cualidades volitivas a través de las actividades recreativas.

Con las actividades físicas vinculadas a la naturaleza se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, para lograr un mayor acercamiento al medio natural, que logre conocimiento y comprensión del mismo e identificación y amor hacia la naturaleza.

Para trabajar con los adolescentes se tiene en cuenta la caracterización de la comunidad: el reparto Batey, la que pertenece al municipio de Frank País, en 4 calles con un total de 113 viviendas, existe un parque, una tienda, escuela primaria, consultorio del médico de la familia, un campo de tiro que no funciona, con una de población de 331 habitantes, de ellos 71 son adolescentes, lo que representa el 21.45% del total de la población.

Las áreas deportivas existentes en la comunidad son estadio de pelota Rogelio Herrera y solares donde se realizan algunas actividades recreativas. Además se pueden utilizar lugares próximos para realizar actividades en contacto con la naturaleza, por existir zonas rurales.

Existen 27 profesionales de Cultura Física en el municipio, de ellos 3 en el reparto Batey, con buena preparación, porque todos son licenciados en Cultura Física con un promedio de 8 años de experiencias. No se aprovechan las posibilidades que ofrece el movimiento de activista, solo están seleccionados 4, que en la actualidad por la situación de la pandemia no realizan actividades.

Con respecto a los medios materiales existen balones de fútbol y voleibol, además de medios rústicos elaborados por los profesores, pero es necesario mayor iniciativa en este sentido.

Los adolescentes plantean que les gusta realizar actividades físicas recreativas dentro de ellas prefieren: jugar fútbol y beisbol además algunos juegos de mesas, en especial el dominó el domino.

Las actividades que más realizan en situación normal: juegos y caminatas a otras comunidades y encuentros deportivos con otros barrios. En estos momentos no se permiten la aglomeración de personas por esto no es posible realizar ninguna

tarea o actividad física recreativa en la comunidad. Pero es necesario crear las condiciones para su desarrollo en la nueva normalidad.

Como tendencia se observa que las características del presupuesto de tiempo varía durante la etapa de la investigación, porque las medidas tomadas para evitar el contagio de la COVID 19 trae como consecuencia que se mantengan mayor tiempo en sus casas, sin asistir a la escuela, lo que genera limitaciones en la realización de actividades físicas recreativas, aun cuando tienen mayor cantidad de horas como tiempo libre.

Propuesta de programa de actividades recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del reparto Batey, Municipio Frank País en la nueva normalidad.

Objetivo general del programa de actividades recreativas: proponer un programa recreativo que favorezca el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad el reparto Batey, del municipio de Frank País, para la nueva normalidad.

#### Metas

1. Organizar actividades recreativas en contacto con la naturaleza, aprovechando las potencialidades de la zona, que le permita a los adolescentes incrementar las relaciones con sus compañeros.
2. Rescatar juegos tradicionales que generen mayor actividad física, para desarrollar en la comunidad los fines de semana
3. Realizar al menos una actividad deportiva mensual que permita el intercambio con los barrios próximos.



## Plan general de actividades

| No | Actividades generales                                | Actividades específicas                          | Fecha                      | Lugar     | Dirige                                |
|----|--|--|----------------------------|-----------|---------------------------------------|
| 1  | Actividades recreativas en vínculo con la naturaleza | Trabajo en el área de construcciones rústicas    | diciembre sábado           | Comunidad | Profesores de recreación y activistas |
|    |  | Itinerario histórico José Martí                  | Enero domingo              |           |                                       |
|    |  | Competencia de orientación por señales           | Febrero Sábado             |           |                                       |
|    |  | Acampada por el día de los pioneros              | Abril                      |           |                                       |
|    |  | Itinerario histórico José Martí                  | Mayo fin de semana         |           |                                       |
| 2  | Ludoteca   | Juegos de mesas variados                         | Miércoles y Viernes        |           | Profesor de recreación y activistas   |
| 3  | Festival Deportivo Recreativo                        | Jornada Camilo-Che                               | Segunda semana de octubre  |           | Profesor de recreación, y activistas  |
|    |  | Por la liberación de Fran País                   | Diciembre                  |           |                                       |
| 4  | Juegos tradicionales                                 | Bolas criollas, pelota a mano, tracción de sogas | Miércoles alternos         |           | Profesor de recreación, y activistas  |
| 5  | Actividad deportiva con otros barrios                | Beisbol  | Sábado enero, marzo y mayo |           | Profesor de recreación, y activistas  |
|    |  | Fútbol   | Sábado: Febrero y abril    |           | Profesor de recreación, y activistas  |
|    |  | Voleibol   | Sábado: Junio              |           | Profesor de recreación, y activistas  |

## **Sugerencias desde el punto de vista metodológico**

1. Para el desarrollo de las actividades deben tenerse en cuenta las medidas para evitar propagación la COVID-19, de acuerdo a los protocolos establecidos para la nueva normalidad.
2. Las actividades están dirigidas adolescentes de 11 a 16 años, por lo se deben tener en cuenta las características de estas edades.
3. En las actividades que se planifiquen pueden participar adolescentes de ambos sexos y son inclusivas para otras edades.
4. Las actividades se realizan en los horarios que se valoran como más adecuados, a partir del estudio que se realiza, los fines de semana a partir de las 8:00 AM
5. Siempre que sea posible formar equipos que generen alto nivel de motivación y competitividad, evitar rivalidad desmedida que lleve al desarrollo de acciones violentas.
6. La propuesta es abierta y si alguna nueva actividad logra alto nivel de motivación se incluye.
7. De las actividades planificadas las que más gusten, se incrementa la frecuencia de realización.

## **Conclusiones**

1. La valoración del marco teórico – conceptual permite fundamentar el desarrollo de las actividades recreativas vinculadas a los adolescentes al determinar sus particularidades.
2. El diagnóstico integral permite determinar que existen las condiciones para la elaboración de un programa recreativo para los Programa recreativo para adolescentes del reparto Batey durante la nueva normalidad

## Bibliografía

- Constitución de la República de Cuba (2019). Editorial Política. La Habana.
- Cuba, Ministerio de Educación (1998): El sistema de trabajo político-ideológico del Ministerio de Educación, Ed: Pueblo y Educación, La Habana, oct. 32 p.
- Lema, R. (2009). El enfoque educativo de la recreación como proyecto de formación. Bilbao: Universidad de Deusto. Mimeo.
- Domínguez García, Laura. (2003). Psicología del desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela.
- Domínguez V. A. (2018). Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera de Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Duarte, F. (2003). El Programa Recreativo. Artículo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Colombia.
- Fullea, P.; et, alt (2004) Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER. La Habana, Cuba, 81p.
- Machín, D.; et, alt (2018). Proyecto extensionista pensando en ti. DeporVida Enero Marzo 2018.
- Mateo, S. J.L. (2009) Programa Recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física. Tesis de maestría. Soporte digital.
- \_\_\_\_\_ (2012) La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Partido Comunista de Cuba. Documentos del VI Congreso y la Primera Conferencia del PCC. Impreso en la Empresa Poligráfica de Holguín. Febrero del 2012.

- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física 2003
- Pérez, A. (2013). Tiempo libre, hábitos deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de la Habana. Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Pérez, R.M. (2012) La formación ambiental universitaria en Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Petrovski, A.V. (1988). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Ramos, R. Alejandro; et, alt (2005). Recreación física comunitaria por un desarrollo local sostenible. Habana 2005.
- Sosa Loy, D. (1999). Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes de la región central de Cuba. Tesis Doctoral, ISCF “ Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana.
- Watson Brown, Herminia. (2008).Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Waichman, P. (2006). Tiempo libre. Una aproximación a su concepto. En M.Cuenca (Ed.), Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.

## **Anexos**

### **Anexo No1**

#### **Encuesta a la muestra**

Objetivo: Conocer sobre la realidad preferencial de los adolescentes: intereses y necesidades recreativas, lugar y compañía para el desarrollo de las actividades de tiempo libre.

Estimado estudiante:

Como parte de una investigación que se realiza para elaborar el trabajo de Diploma para optar por el título de licenciatura en Cultura Física, que consiste en realizar propuestas de actividades física recreativas organizadas en un programa necesitamos que responda las siguientes interrogantes, consideramos que sus declaraciones influyen en la calidad de la propuesta. Se les agradece su cooperación

1. Marca con una X los aspectos que se relacionan con tus inclinaciones personales.

***Me gusta:***

- 1. - Descansar pasivamente.
- 2.- Estudiar y auto prepararme.
- 3.- Desarrollar actividades físicas-deportivas: caminar, correr, nadar, levantar pesas, practicar deportes u otras con estos fines.
- 4.- Realizar actividades con la familia no recreativas: visitas a enfermos, actividades religiosas, cuidado de niños, etc.
- 5.- Competir o practicar alguna disciplina deportiva o deporte en cualquiera de sus manifestaciones: de diversión, de aventura o competitivo, etc. Especifique cuál(es).
- 6.- Realizar actividades al aire libre: acampar, pescar, cazar, ir de campismo, ir a la playa, ir a la piscina, ir de excursiones, senderismo, orientación, rutas ecológicas, visitas a parques naturales, ciclo turismo, caminar por la ciudad y sus alrededores con mis amigos, cuidado de plantas, jardinería doméstica, etc. Especifique cuál(es).
- 7.- Jugar con videojuegos, juegos de ordenador, juegos de mesa, juegos de salón, etc.
- 8.- Formar parte de algún grupo que realice actividades artísticas y de creación: creación literaria, de las artes plásticas, el teatro, la danza, la música, creación manual: artesanías, esculturas en metal, madera y piedra, etc. Especifique cuál(es).

- 9.- Asistir a espectáculos artísticos-culturales o deportivos: musicales, conciertos, exposiciones, festivales, cine, teatro, circo, eventos deportivos, etc.
- 10.- Visitar museos, bibliotecas, monumentos, ruinas, zonas arqueológicas, lugares de interés histórico, turístico, artístico – cultural o deportivo, etc.
- 11.- Participar en peñas culturales y/o deportivas, coloquios charlas, debates, etc.
- 12.- Participar en actividades culturales – recreativas al aire libre o centros recreativos relacionados con la música (su audición y baile), de animación y participación, etc.: descargas, discotecas, club, reservados, etc.
- 13.- Asistir a fiestas (15, bodas, cumpleaños, etc.), visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participar en actividades de la comunidad.
- 14.- Escuchar la radio o equipo de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- 15.- Leer libros, revistas, periódicos, etc.
- 16.- Formar parte de algún grupo o realizar colecciones de sellos, antigüedades, postales, llaves, libros raros u otros.
- 17.- Meditar, auto relajarte o estar sin hacer nada.
- 18.- Otras\_\_ ¿cuál(es)?

2. Escriba en orden de preferencia el número de las 5 que más le gustaría realizar en su tiempo libre, de ellas especifique, ¿cuál(es)? si es preciso.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. Marque con una X el lugar(es) y la compañía/s) que prefiere para la realización de estas actividades.

**Me gusta realizar las actividades en:**

- La escuela.
- La comunidad.
- La ciudad.
- Al aire libre (contacto con la naturaleza).
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

***Me gusta realizar las actividades en compañía de:***

- Amigos.
- Compañeros de grupo.
- La familia.
- Personas de la comunidad.
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

Anexo 2

**Guía para realizar el diagnóstico**



Para la organización del diagnóstico el investigador realiza el análisis del entorno, donde se tiene en cuenta la comunidad y sus alrededores, para buscar las potencialidades para la propuesta del programa de actividades recreativas donde valora los siguientes indicadores:

I. Espacio/contexto

- Factores sociodemográficos ( características de la comunidad Guillermo Espinosa y de la escuela primaria)
- Interrelaciones sociales.(organizaciones políticas y de masas, centros económicos existentes y posibilidades para apoyar las actividades recreativas de la escuela)
- Oferta / demanda (Actividades recreativas que se ofertan, evaluación de los programas recreativos precedentes)

II. Profesores de Educación Física, de recreación y otras personas que puedan apoyar el programa recreativo

- Preparación.
- Experiencia.
- Vocación.

III. Población

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

IV. Institución organizadora

- Recursos con que cuenta.
- Recursos que hacen falta para asegurar las necesidades materiales del programa, dónde gestionarlos.

### **Anexo 3**

Entrevista realizada al delegado de la circunscripción

Objetivo: Conocer el criterio del delegado de la circunscripción acerca de la utilización de las actividades recreativas como herramienta para la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad.

Estimado compañero necesitamos su valiosa colaboración para la realización de una investigación sobre las actividades recreativas que se pueden desarrollar en la comunidad, para realizar el trabajo de Diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física, por ello solicitamos la mayor sinceridad en sus respuesta, porque sus criterios son muy importantes a partir de la experiencia y el dominio de esta comunidad.

**1-**¿Se incluyen elementos históricos de la tradición recreativa local para lograr que los adolescentes se motiven por la práctica de actividades recreativas de forma masiva? De hacerlo, ¿Menciónelos?

**2-**¿Las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad contribuyen a este propósito? ¿Por qué?

**3-**¿La cantidad de participantes actual garantiza el desarrollo de la práctica de las actividades recreativas?

**4-** Mencione, según su conocimiento si existen en la programación recreativa actividades recreativas de interés para los adolescentes

**Anexo # 4 Aval dado para fundamentar el aporte de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física del municipio Sagua de Tánamo en el periodo de Verano**

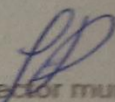
Holguín 28 de agosto del 2019  
Año 61 de la Revolución

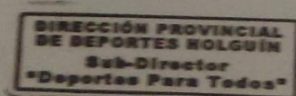
**Aval de la dirección municipal de Deporte, Educación Física y Recreación, del municipio Sagua de Tánamo, provincia Holguín sobre la aplicación del resultado científico "Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física"**

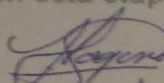
Durante las últimas tres etapas de Verano estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín se desempeñaron durante sus dos meses de vacaciones como profesores de Recreación, (Verano 2018, 7 estudiantes, y en el 2019 trabajaron 10). En ese periodo cumplieron todas las tareas que se le asignaron, realizaron: festivales deportivos recreativos, planes de la calle, a jugar, actividades en contacto con la naturaleza y en general el impacto de su trabajo se pudo percibir en todos los grupos de edades, con mayor énfasis en niños y jóvenes.

Estas acciones responden al proyecto extensionista que les denominan "Pensando en tí", como parte del resultado investigativo "Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física" y logran incidencia favorable en el desarrollo de la recreación en la etapa de Verano, pero además se observa que estos estudiantes han recibido una preparación previa en la Universidad, que unido al trabajo que se desarrolla en el municipio influye favorablemente en el desarrollo de habilidades para la gestión y dirección de las actividades físico recreativas.

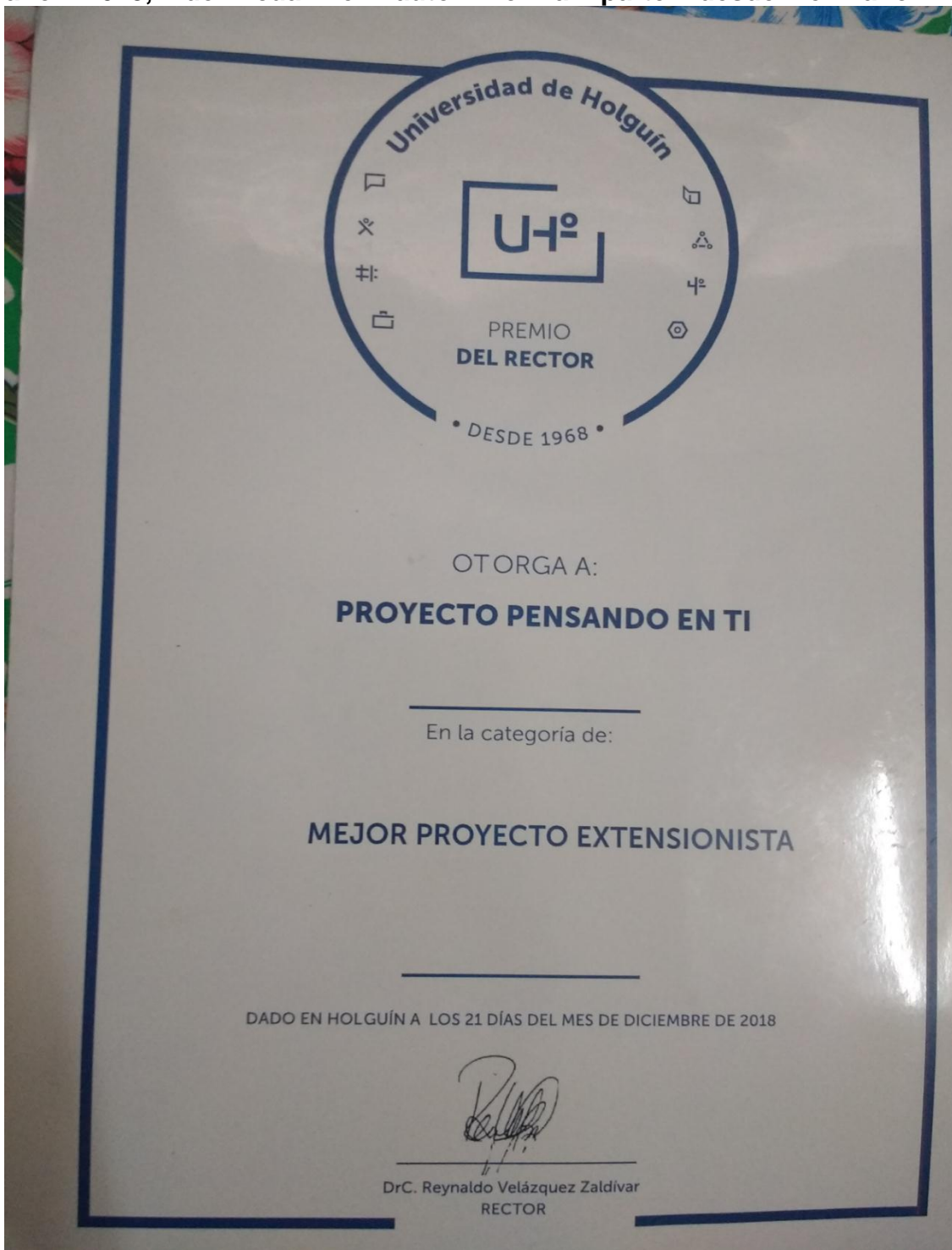
Es significativo que trabajaron en comunidades complejas, semiurbanas y rurales, además en el Plan Turquino, donde desarrollaron diferentes iniciativas, con el apoyo de la dirección del organismo y los profesores de mayor experiencia, además 6 de ellos investigan para concluir sus estudios con trabajos de Diploma vinculados a la labor que realizaron en esta etapa.

  
Director municipal



  
Msc. Felio Laguna C.  
Subdirector Depto para

Anexo # 5 Premio del Rector al proyecto extensionista Pensando en ti, en el año 2018, del cual el autor forma parte desde el año 2017



Anexo # 6 Premio del Rector al proyecto extensionista Pensando en ti, en el año 2019, del cual el autor forma parte desde el año 2017



**Anexo # 7 Reconocimiento del Inder al proyecto extensionista Pensando en ti, en la etapa 2018-2019, del cual el autor forma parte desde el año 2017**







