



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**TRABAJO DE DIPLOMA**

# **Programa recreativo para adolescentes en la nueva normalidad**

**Autor:** Ramón Enrique Matos Lore

**Tutor:** MSc David Alberto Machín Pérez. Profesor Auxiliar

**Holguín 2021**

## **Resumen**

La investigación se proyecta a la solución de un problema científico, vinculado con las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de adolescentes en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo. El aporte está dado en el diseño del programa para mejorar el uso del tiempo libre de los adolescentes a partir del impacto de la COVID 19 en Cuba, dándole prioridad a las actividades en contacto con la naturaleza, en especial los itinerarios recreativos, se toma de referencia una multimedia elaborada en la Facultad de Cultura Física y Deporte relacionada con el diario de campaña de José Martí, lo que constituye elemento motivacional para el estudio de la historia de Cuba. Para determinar la factibilidad de esta propuesta se aplican diferentes métodos, con el criterio de especialistas, que le permite introducir mejoras.

## Introducción

La recreación se estudia en Cuba y en el mundo por la importancia que tiene desde el punto de vista social e individual, algunos investigadores como Vilas (2002), Cuenca (2004); Waichman (2006); Pérez (2010), Mateo (2012); Pérez (2013); Domínguez (2018) profundizan sobre este tema.

Siguiendo la tradición ideológica-conceptual marxista, por un lado, e insertados en la realidad sociocultural latinoamericana por otro, utilizan el término recreación, en lugar de ocio, el cual se considera plagado de connotaciones negativas que lo asocian a la pasividad, a la ausencia de contenidos positivos, a la contradicción con el trabajo, a la indeterminación social y al individualismo.

Pérez (2013) “Esta posición, que es asumida hoy mayoritariamente en América Latina, se basa en que la recreación como utilización del tiempo libre, se concibe como un tiempo social estratégico, en otras palabras tiempo de recreación como instrumento para asegurar la autonomía y libertad del individuo. Separándose de la estandarización y reconociendo la recreación como modelo de participación sociocultural.”

Esto permite encontrar en la recreación la estimulación de la participación, satisface la necesidad humana de relacionarse. La propia motivación por el arte o por el deporte, favorece las relaciones sociales, el contacto personal, por lo que resulta difícil la separación entre la necesidad por los contenidos de una actividad y el interés por la sociabilidad simple y pura conseguido a través de estos contenidos.

Mateo (2012), “La recreación es un concepto que evoluciona en torno al tiempo libre y al ocio, y (...) es objeto también de numerosas interpretaciones y definiciones. Las tendencias fundamentales en la conceptualización de la recreación son las que están dirigidas a verla como actividad o como experiencia, sin negar la existencia de otras concepciones.” (p. 21)

Domínguez (2018) "... es precisamente el concepto de recreación el que mejor refleja y con mayor plenitud el desarrollo de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre. Pues, en todos los casos expresa una relación marcada entre la temporalidad, una acción concreta sobre la realidad, un grado de libertad expresado en la selección de la acción y una satisfacción compensatoria o creativa que supone el fin a lograr con la actividad."

Estos autores consideran que la recreación es un concepto que evoluciona en torno al tiempo libre; el tiempo de recreación como instrumento para asegurar la autonomía y libertad del individuo, por lo general se refieren a la libertad para elegir las actividades recreativas en su tiempo libre; la recreación como modelo de participación sociocultural, que ofrece la posibilidad de estimular la participación, la cual satisface las necesidades humanas de relacionarse (actividad-experiencia); el deporte, el arte y otras actividades sanas como medios de la recreación.

La Recreación Física según Pérez (1997), "Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual"

Otros autores como Sosa (2000); Waichman (2004); Ramos (2007) y Lema (2010) también se refieren a este término y existen puntos de coincidencias en cuanto al carácter formativo de la recreación física, su influencia en la salud y desarrollo individual, debe partir de intereses, motivaciones y actitudes, se logra entretenimiento, esparcimiento al aire libre (contacto con la naturaleza), pero existen diferentes enfoques en cuanto a la dirección de la recreación física.

De acuerdo al estudio que se realiza se considera como el rasgo distintivo del concepto Recreación Física, el tipo de actividad que se lleva a cabo, la cual se define como conjunto de actividades físicas, en ocasiones se llega a especificar en cuanto a turístico o deportivas, se refiere al deporte para todos y no al de alto rendimiento. Pero

constituye el elemento diferenciador fundamental con respecto al concepto de Recreación, que además de estas actividades, agrupa otras. Los restantes rasgos de la recreación pueden tenerse en cuenta al contextualizarse este concepto.

La búsqueda de diferentes vías para el buen empleo del tiempo libre es un problema que se aborda desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo.

La Revolución cubana a través de los programas de deportes para todos, promueve el desarrollo de una cultura general integral en las comunidades, con el reto de formar hombres no solo para el presente, sino para el futuro, con la condición de que no basta con mantener los avances alcanzados por la humanidad, sino que es preciso preparar a esta nueva generación de adolescentes, empleando su tiempo libre de forma sana y educativa, esto posibilita la aspiración de lograr un mundo mejor.

Por eso debe ser una constante preocupación de las organizaciones y centros educacionales dirigir los planes para el empleo positivo del tiempo libre en estas edades, que agrupa un gran número de adolescentes, los que son necesarios atender organizándoles actividades variadas y sanas. Los centros de enseñanzas deben romper con el método tradicional de enseñanza y establecer otros más activos, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el importante papel que el uso adecuado del tiempo libre significa para su desarrollo personal.

Hay que concientizar a los adolescentes de la importancia que tiene el uso del tiempo libre, lo cual ayuda a formarlos como personas integrales, a la vez que aleja muchos de los males que aquejan a la sociedad moderna, como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo y drogadicción.

A partir de las connotaciones positivas y de prevención que la realización de actividades recreativas correctamente planificadas en el tiempo libre puede provocar

en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha programas que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuales ayudan a mejorar la calidad de vida.

Las comunidades ubicados en las zonas montañosas denominadas en Cuba como Plan Turquino son atendidos de forma diferenciados a partir de las complejidades existentes en las vías de comunicación, distancias entre los asentamientos poblacionales y otras particularidades, pero son beneficiados por las condiciones geográficas existentes donde se combinan paisajes acogedores, flora y fauna abundante, con corrientes de aguas adecuadas para la práctica de actividades recreativas acuáticas y terrestres en contacto con la naturaleza, que a la vez que desarrollan un conjunto de habilidades físicas a los adolescentes, contribuyen a su formación integral y a preocuparse por su cuidado.

Pero estas potencialidades en ocasiones no se aprovechan con sistematicidad para ocupar el tiempo libre de los adolescentes y un ejemplo de ello, es la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo, donde es significativa la cantidad de adolescentes que evidencian necesidades de buscar alternativas para la ocupación del tiempo libre.

Esta situación se agrava con las condiciones creadas por la pandemia COVID 19 que afecta al mundo desde ese año e influye en Cuba desde marzo del 2020 hasta la actualidad, por lo que se toman medidas de distanciamiento social, por lo que en algunas etapas los adolescentes que debían estar estudiando o en sus centros educacionales, por las medidas de distanciamiento social que se toman para enfrentar esta situación, se encuentran en sus casas, con poco contacto desde el punto de vista social.

Lo que genera ansiedad, limitación de realizar actividades físicas recreativas, poco contacto social e influye negativamente en la salud de forma general.

El autor de este trabajo investigativo como miembro del proyecto extensionista Pensando en ti se relaciona con la recreación física desde el año 2017-2018 a través colaborando con la realización de actividades los fines de semana y en el periodo vacacional, además desarrollo la Práctica Laboral Investigativa en esta comunidad.

Al realizar un diagnóstico inicial en esta comunidad para desarrollar el trabajo como miembro de este proyecto extensionista y luego para la Práctica Laboral Investigativa, a través de intercambio con el presidente del Consejo Popular y el delegado de la Circunscripción y el estudio de los documentos, se realiza una caracterización inicial.

Se perciben como carencias relacionadas con este tema las siguientes:

- No existe organizada una programación recreativa dirigida a adolescentes.
- Históricamente se realizan pocas actividades recreativas vinculadas a la naturaleza.
- Con las medidas tomadas para enfrentar la COVID 19 los adolescentes actualmente realizan pocas actividades relacionadas con la recreación física.

Por lo que se considera que es una situación en la que se debe profundizar para lograr mejoras en esta dirección de trabajo, para ello se define el siguiente problema científico: ¿cómo implementar un programa recreativo que favorezca el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo, en la nueva normalidad?

Para la solución de esta problemática se proyecta como objetivo de la investigación: elaborar un programa recreativo que favorezca el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo, en la nueva normalidad.

Se definen como **preguntas científicas las siguientes:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológico que sustentan la programación de actividades recreativas?
2. ¿Cuál es el estado de participación en las actividades recreativas de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo ?
3. ¿Cómo se debe planificar un programa de actividades físico- recreativas para contribuir a la participación de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo ?
4. ¿Qué criterios permiten demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas que favorezca el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo?

*Para darle solución a estas preguntas se proyectan las siguientes tareas científicas*

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades recreativas.
2. Diagnosticar el estado de participación en las actividades recreativas de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo.
3. Planificar un programa de actividades recreativas para contribuir a la participación de los adolescentes de la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo.
4. Demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas que favorezca el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo.



## **Metodología para la realización de la investigación**

Entre los métodos teóricos están el análisis y crítica de fuentes, a partir de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis y síntesis, inducción y deducción, imprescindibles en el trabajo con las variadas fuentes de la investigación, que permitan sistematizar la información existente, que se vincula a la temática que se investiga.

Se utilizan métodos empíricos como: la observación, que permiten al investigador ponerse en contacto directo con la realidad objeto de estudio, en especial el diagnóstico de los interés, gustos, preferencias recreativas, que se manifiesta con el nivel de participación en diferentes actividades recreativas y el uso de su tiempo libre.

Encuestas, con el objetivo de conocer criterios en cuanto interés, gustos, preferencias recreativas, definir el presupuesto de tiempo para una etapa determinada, que pueda tomarse de referencia para realizar la propuesta de actividades recreativas a desarrollar.

Entrevista a informantes claves, tomados como tales personas profundamente conocedoras de la problemática recreativa y la programación y el trabajo con adolescentes, entre ellos: metodólogo de recreación del municipio, director del Combinado Deportivo, profesores de recreación con más de 5 años de experiencias y delegado de la Circunscripción.

Técnicas de consenso, como talleres y grupos nominales, para lograr la opinión consensuada sobre la problemática estudiada. Se utilizan métodos estadísticos y matemáticos que auxilian el procesamiento de la información obtenida a partir de la aplicación de las encuestas, entrevistas y la observación científica.

La población es de 40 adolescentes de la Circunscripción 13 del Consejo Popular

Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo., cursan entre el séptimo y el décimo grado, sus edades oscilan entre 12 y 16 años, con un promedio de 13,8 años. La muestra coincide con la población

## **Desarrollo**

### **Fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades recreativas**

El proceso de planificación recreativa constituye el elemento esencial, para organizar un conjunto de actividades recreativas, que permitan influir sobre el uso adecuado del tiempo libre de estudiantes de primaria. Al valorar lo que plantea A. Pérez (2003), F. Duarte (2003) y la Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUMLIBRE) (2004), existen coincidencias para 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.

A. Pérez (2003) hace referencia a un conjunto de aspectos, que es importante tener en cuenta al valorar la planificación de la recreación. 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.

El programa amplía los intereses de los participantes y los orienta hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos expresados de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de la comunidad, están

limitados por la experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

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. Participan a la par damas y varones. 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 y enfoques del programa recreativo son importantes tenerlos en cuenta para su planificación. 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.

Según A. Pérez (2003) un programa recreativo debe contener los siguientes enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos: enfoque tradicional. Enfoque de actualidad, está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas. Enfoque de opinión y deseos: se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar. Enfoque autoritario, está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan. Enfoque socio - político: basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

El proceso de programación recreativa y por consiguiente el programa recreativo transcurre por diferentes etapas para su diseño, 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

Como parte de la etapa de definición se tienen en cuenta las características generales de los adolescentes. El programa que se pretende realizar está en función de adolescencia, que se enmarca en un período de desarrollo entre los

12-16 años. Representa la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores consideran a 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.

En esta etapa aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. 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.

La masa del corazón aumenta más de dos veces y al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga.

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 características psicológicas de los adolescentes en el plano interno están dadas por las exigencias que se les plantean a los adolescentes en la actividad docente propician un desarrollo en la esfera afectiva y cognoscitiva, de aquí que la memoria se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Teniendo en cuenta que hay un aumento de las posibilidades físicas y psíquicas, son capaces de controlar su atención por largo tiempo en un material interesante y lógicamente organizado.

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. Participa 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.

### **Diagnóstico del estado de participación en las actividades recreativas de los adolescentes de la comunidad ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo**

La comunidad ubicada en la Circunscripción 13 es parte del Consejo Popular de Ciudad Norte, está compuesta por 8 CDR que pertenecen a la zona 5, sus límites geográficos están definidos en: por el sur con el consejo popular Ciudad Sur, por el oeste con la circunscripción 14, por el este con la circunscripción 13 y por el norte con el Río Sagua.



Cuenta la circunscripción con la escuela especial Mártires de Sagua, la tienda “La deseada”, la Federación de Mujeres Cubanas, casa de orientación a la familia, tienda Panamericana y Casilla “El Toro” Por otra parte posee valiosos recursos naturales como el río, suelos fértiles para la siembra de cultivos y la loma del fuerte, la cual está cubierta de diferentes plantas y árboles.

La fuerza técnica perteneciente al sector del deporte está compuesta por 4 profesores de Recreación, 1 de Cultura Física y 3 activistas

La población por edades se comporta de la siguiente forma:

De 0-6 años\_\_\_\_100

De 7 a 11 años\_\_\_\_112

De 12 a 16 años\_\_\_\_40

De 17 a 25 años\_\_\_\_100

De 26 a 40 años\_\_\_\_240

Más de 60\_\_\_\_268

Para un total de: 860 personas.

El combinado deportivo tienen una fuerza técnica de 7 profesores de Recreación, con 8 años de experiencia como promedio, cinco son licenciados en Cultura Física y tres técnicos medios, están distribuidos en cada circunscripción de la localidad , en estos momentos están distribuidos para apoyar el enfrentamiento a la COVID-19 y realizan actividades sociales.

Estos profesores tienen registrados 16 activistas, pero en la actualidad realizan pocas actividades a partir de las acciones que se desarrollan para evitar los efectos de la pandemia.

Al valorar el presupuesto de tiempo de los adolescentes se observan en estos momentos las siguientes tendencias:

- Incremento de las horas dedicadas a las actividades fisiológicas, duermen más.

- Al existir medidas restrictivas para realizar movimientos dedican poco tiempo a la transportación y al estudio.
- Ocupan su tiempo libre en ver televisión, juegos en teléfonos. Leen poco. Se limitan las realización de actividades sociales, el desarrollo de actividades físicas recreativas y el vínculo con otros adolescentes.

En la encuesta aplicada el 51,6 % 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 y el beisbol, pescar, hacer excursiones.

### Etapa de diseño

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 ubicada en la Circunscripción 13 del Consejo Popular Ciudad Norte, municipio Sagua de Tánamo, en la nueva normalidad.

#### Metas

1. Organizar actividades recreativas en contacto con la naturaleza, al menos dos mensual, 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. Formar al menos 6 activistas, dándole prioridad a estudiantes, padres y vecinos de la circunscripción.

### Plan general de actividades

No	Actividades generales	Actividades específicas	Fecha	Lugar	Dirige
1	Actividades recreativas en vínculo con la	Trabajo en el área de construcciones rústicas	diciembre sábado	Escuela	Profesores de recreación y activistas
		Acampada por el triunfo de la Revolución	Diciembre	Campo deportivo	

	naturaleza	Itinerario histórico José Martí	Enero fin de semana		
		Competencia de orientación por señales	Febrero		
		Baños en el río	Marzo sábado		
		Acampada por el día de los pioneros	Abril		
		Itinerario histórico José Martí	Mayo fin de semana		
		Baños en el río	Junio sábado		
<b>2</b>	Ludoteca	Juegos de mesas variados	Martes y jueves		Profesor de recreación y activistas
<b>3</b>	Festival Deportivo Recreativo	Jornada Camilo-Che	Segunda semana de octubre		Profesor de recreación, y activistas
		Por la liberación de Sagua de Tánamo	Diciembre		
<b>4</b>	Juegos tradicionales	Bolas criollas, pelota a mano, competencia de papalotes, competencia de actividades manuales	Miércoles alternos		Profesor de recreación, de EF y activistas

## Descripción de las actividades

### I. Actividades en contacto con la naturaleza

1. Nombre. Acampadas por el triunfo de la Revolución y en saludo al día de los pioneros y la UJC

Objetivo: relacionar a los adolescentes con actividades en contacto con la naturaleza para que aprendan a cuidar la flora y la fauna y utilizar el entorno geográfico para el desarrollo de actividades prácticas vinculadas al movimiento de pioneros exploradores, en saludo al triunfo de la Revolución y al día de los pioneros y la UJC

Materiales: cuerdas, mochilas, vestuario apropiado, alimentos, agua potable el profesor y los activistas llevan además machete, fósforos, pelotas y otros medios para realizar actividades recreativas.

Organización: se intercambia con los estudiantes y se selecciona el fin de semana que se realizará la acampada, se le orienta los alimentos que deben de llevar, las actividades que pueden realizar y cómo deben ir vestidos, en reunión de padres se informa de la actividad a realizar y se solicita que al menos dos familiares hagan la función de activistas y se incorporen a la actividad, también se incorpora a la guía de pioneros y al menos a otro profesor.

Se prepara el plan de actividades y se les presenta para que den sus criterios; realizar construcciones rústicas, juegos tradicionales, juegos con pelota, tracción de soga, baños en el río, tracción de soga, elaboración de una caldosa y por la noche una fogata con actividades culturales que preparan los propios estudiantes y se hace mención a las acciones que se desarrollaron en esa zona en los días finales de diciembre, que contribuyeron al triunfo el 1ro de enero de 1959.

Desarrollo: esta actividad se realiza en el río Sagua con salida el sábado por la mañana a las 8:00 AM, se selecciona el lugar, se crean las condiciones rústicas para la vida en campaña, se realizan las actividades planificadas, para el almuerzo se prepara una caldosa, para lo que todos aportan de acuerdo a las posibilidades, por la tarde continúan las actividades recreativas, se prepara la alimentación para la comida y por la noche se inicia la actividad alrededor de la fogata recordando los hechos históricos que se plantearon en la parte organizativa y luego se hacen las actividades culturales, el domingo a las 9:00AM se inicia el retorno.

Para las dos actividades el esquema organizativo y el desarrollo es similar, cambian las actividades culturales y el intercambio, que la que se realiza en abril los propios pioneros realizan la actividad política en saludo al día de los pioneros y la UJC.

2. Nombre: itinerario recreativo vinculado al diario de campaña de José Martí

Objetivo: Motivar a los estudiantes a conocer la historia de Cuba, en especial hechos relacionados con la vida de José Martí y demostrarle que su localidad tiene características similares a los lugares que él recorrió después del desembarco en Playitas de Cajobabo y la importancia que le dio a las plantas que existen en el macizo Sagua-Baracoa a partir de sus usos comestibles y medicinales.

Organización: marcar un itinerario recreativo, identificar las plantas que aparecen en el diario de campaña de José Martí como las siguientes: caña, boniato, tomate, mango, naranja, limón, palma, coco, malanga, pomarrosa, caimito, café, culantro, orégano, jaragua, plátano, yaguana, majagua, güira. Presentarle el itinerario a los estudiantes del séptimo grado y la idea de la actividad, orientar los aseguramientos que son necesarios para la alimentación, presentar a los padres la idea de la actividad, solicitar su colaboración y dos de ellos como activistas, además de un profesor por lo menos y la guía de pioneros.

Desarrollo: realizar con los adolescentes una valoración del itinerario histórico de Martí desde Playitas de Cajobabo, hasta Dos Ríos, para ello utilizar la multimedia sobre este tema y apoyarse del profesor de historia y al final relacionarle las plantas que José Martí menciona en el diario, enseñarle como buscar sus características y utilidad en la multimedia,

Luego el día de la actividad salir el sábado a las 8:00 AM, realizar el recorrido identificando las plantas que se mencionan en el diario, valorar sus características y su uso para la alimentación y medicinal. Acampar al mediodía, alimentación con lo que cada cual lleva elaborado, se hace una mesa cubana, por la tarde se hacen actividades recreativas y baños en el río y luego una caldosa para la comida, por la noche se desarrolla alrededor de la fogata un intercambio sobre la vida de José Martí y en especial sobre lo que ellos conocen del itinerario que desarrolló desde Playitas hasta Dos Río. Se desarrollan algunas actividades culturales. Se retorna el domingo a partir de las 8:00 AM por otro itinerario.

Realizar este recorrido en el mes de enero y en mayo, como homenaje al nacimiento y muerte de José Martí

### 3. Nombre: Baños en el río

Objetivo: Recrear a los estudiantes de séptimo grado con actividades acuáticas, que contribuyan al cuidado del medio ambiente y a fortalecer valores como la responsabilidad, colectivismo y valentía.

Organización: se informa de la actividad a los estudiantes y se intercambia sobre la disciplina que deben mantener y las medidas de seguridad, además la forma en que deben vestirse y los aseguramientos materiales necesarios. Se le informa a los padres, para que autoricen a sus hijos a participar en la actividad, se les solicita la participación de al menos 2 familiares como activistas, se llevan a 2 profesores o trabajadores que sepan nadar, para que colaboren.

Desarrollo: Salida a las 8:00 AM, se realizan competencias de natación a cortas distancias, juegos con pelotas en el agua, construcción de balsas rústicas y competencias con ellas en equipo, enseñanza de natación a los que no saben nadar. Pesca con vara criolla. Se realiza una mesa cubana para compartir el almuerzo con lo que cada cual lleva. Se retorna a las 4:00 PM

### III. Nombre. Festivales deportivo – recreativo.

Objetivo: organizar actividades recreativas variadas en función de la recreación de diferentes grupos de edades en la secundaria básica de Naranjo Agrio.

Materiales: equipo de música y audio, balones, juegos de damas, ajedrez, cuerda gruesa, banderitas.

Organización: se realizarán actividades competitivas y de participación todos los estudiantes de la escuela. Se trabaja en 5 áreas:

Área No 1: actividades culturales

Área No 2: juegos de mesa

Área No 3: juego de ajedrez

Área No 4: juego de fútbol callejero

Área No 5: juegos tradicionales

Se define un profesor o activista responsable de cada área y se trabaja en todas las áreas a la vez.

Se realiza en fechas significativas según el programa propuesto

Desarrollo: se realiza la apertura donde el profesor de educación física explica la fecha que se conmemora y las áreas donde se va a trabajar, además se da a conocer los responsables, aunque todas las áreas trabajan a la vez, en la apertura se realiza alguna actividad cultural como elemento motivacional. Después cada participante escoge el área donde se va a recrear como participante o espectador.

Cada responsable de área la organiza y dirige las actividades, al finalizar se desarrollan las conclusiones de la actividad reconociendo a todos los participantes y si es necesario se destaca a algunos de los participantes, por su nivel de actividad.

#### **IV. Juegos tradicionales**

**Nombre:** Juego pelota a la mano.

**Objetivo:** fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

**Materiales:** balones, marcas para las bases.

**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 pítcher y las ubicaciones en las restantes posiciones juega todo el que quiera sin distinción de raza o sexo.

**Reglas:** No se permiten discusiones entre los jugadores. El bateador al golpear el balón con las manos, por los laterales externos de primera y segunda base se decreta el FAO.

**Nombre:** Tracción de sogas.

**Objetivo:** desarrollar la capacidad física de los adolescentes.

**Materiales:** sogas, banderas.

**Organización:** se ejecutan torneos Inter.-grados participando los adolescentes.

**Desarrollo:** este juego es muy gustado por todos consiste en realizar dos equipos de igual cantidad de participantes y separarlos a la mitad de la soga y a la voz de mando del profesor comenzar a alar, ganara el equipo que logre pasar al contrario de la marca prevista.

**Reglas:** gana el equipo que logre sobrepasar al equipo contrario de la marca

*Además se realizan juegos de trompo, bolas criollas, competencias de papalotes.*

### **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, donde es importante planificarle actividades física recreativas, con adecuada organización, donde predomine el trabajo en equipo y actividades en vínculo directo con la naturaleza.
3. Para la planificación y desarrollo de las actividades es importante tener en cuenta: juegos tradicionales populares, para su rescate, a partir de la motivación que se logre en los participantes.
4. En las actividades que se planifiquen pueden participar adolescentes de ambos sexos y son inclusivas para otras edades.
5. 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
6. Siempre que sea posible formar equipos que generen alto nivel de



motivación y competitividad, evitar rivalidad desmedida que lleve al desarrollo de acciones violentas.

7. La propuesta es abierta y si alguna nueva actividad logra alto nivel de motivación se incluye.
8. De las actividades planificadas las que más gusten, se incrementa la frecuencia de realización.
9. Coordinar con otros profesores y activistas para el desarrollo de las actividades.

## **Conclusiones**

1. La revisión bibliográfica permite determinar los fundamentos teóricos metodológicos relacionados con la programación de la recreación física y su adecuación en las edades de 12 a 16 años
2. A través del diagnóstico se demuestra la existencia de deficiencias en la planificación y desarrollo de actividades recreativas y un conjunto de fortalezas para favorecer el empleo del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción 13, aspectos que se tienen en cuenta para realizar la propuesta del programa de actividades recreativas

## 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.
- Blanco M. Y. (2019). Programa físico-recreativo para los estudiantes de séptimo grado de la secundaria básica Seguidores del Che. Tesis en opción al título de Licenciada en Cultura Física. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad Holguín.
- Besalú A. A.C. (2020). Programa recreativo para adolescentes en el área permanente Puente El Jobo del municipio Sagua de Tanamo. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad Holguín.
- 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.
- Fulleda, 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 (2012). 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.

Robles, E. L.E. (2019) Programa recreativo para favorecer la cultura del uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad Bazán. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad Holguín

Watson Brown, Herminia. (2008).Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

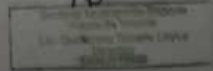
Combinado Departamento #2.  
"Maites de Barbados."

Año 62 de la Revolución.  
Sagua de Tánamo

Por medio del presente le hago referencia sobre el trabajo realizado por el estudiante en su Práctica laboral Docente e Investigativa en nuestro Centro. Ramón Enríquez Matos Lores, el mismo cumplió de forma satisfactoria y con gran responsabilidad todas las Actividades marcadas en cada uno de los Procesos, llevados a cabo desde los diferentes Áreas funcionales de trabajo, Reporte, y una física y Respetuosa, además de brindar su aporte en la Batalla contra la Covid-19 en nuestro territorio.

Sin otro Asunto.

*Rafael*  
Pulgarín Torres Reyes.  
Dir. C/ #2.





**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**DEPARTAMENTO CULTURA FÍSICA**

### **OPINIÓN DEL TUTOR**

**Nombre y apellidos del tutor:** MSc. David Alberto Machín Pérez

**Categoría docente:** Profesor Auxiliar

**Cargo que desempeña:** profesor de la disciplina Recreación Física

#### **Opinión del tutor**

El diseño metodológico del trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física, que a la vez constituye el trabajo final de la Práctica Laboral Investigativa del estudiante de cuarto año del CRD Ramón Enrique Matos Lore denominado "Programa recreativo para adolescentes en la nueva normalidad se desarrolla en el circunscripción<sup>13</sup> del municipio Sagua de Tánamo, que se corresponde con su lugar de residencia, donde lleva tres años organizando actividades físicas recreativas, como miembro del proyecto extensionista Pensando en ti.

Se destaca por el cumplimiento de las tareas que se le asignan, 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, lo avala su participación en los dos talleres, que se realizan como parte de la preparación de los alumnos que culminan estudio en la carrera Cultura Física, donde asiste con adecuada preparación y soluciona todas las sugerencias que se les realizaron.

Durante el proceso investigativo demuestra independencia, creatividad y habilidades para la búsqueda de información, además tiene dominio del idioma materno y de la computación. Utiliza métodos adecuados en la búsqueda, procesamiento y análisis de la información, logra fundamentar una propuesta, y demuestra su pertinencia.

MSc. David Alberto Machín Pérez

Tutor