

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

Actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad

Autor. Adriana Morales Ortiz

Tutor. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesora Auxiliar

Holguín
2021



Agradecimiento

Agradezco a la Revolución cubana que me permitió convertirme en lo que soy hoy,

Primero en un profesional.

Segundo, en una persona útil para nuestra sociedad.

Al claustro de profesores de la facultad de Cultura Física de Holguín que de una forma u otra han tenido que ver con mi formación.

A mi madre, mi hija que es mi motor impulsor para esta tarea consagrada y difícil.

A nuestro querido Comandante por ser guía y ejemplo.

A todos Muchas Gracias.



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a nuestra Revolución Socialista.

A mis amigos más cercanos, amistades a todos mis familiares.

A mis padres por la confianza que depositaron en mí, que con tanto amor y responsabilidad han sabido guiarme por el mejor camino.

A mis compañeros del grupo que han sido ejemplares para lograr esta difícil tarea.

A mis profesores que de una forma u otra me brindaron su apoyo.

A mis consultantes que me han apoyado incondicionalmente para este gran éxito y en especial:

A mi hija que es mi motor impulsor para esta tarea consagrada y difícil.

A mi tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar

A Todos Muchas Gracias.

Por sus orientaciones metodológicas, conocimientos y confianza para la realización de esta experiencia investigativa.

Índice

Contenidos	Páginas
Introducción	1
Situación Problemática y Problema Científico	2
Objetivo	2
Preguntas científicas de la investigación	3
Tareas científicas de la investigación	3
Métodos	4
Población y Muestra	4 - 5
Fundamentación actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre	7-8
Propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad	13
Conclusiones	20
Referencia bibliográfica	21

Síntesis

La presente investigación científica se desarrolló en el consejo popular de Alcides Pino del municipio Holguín donde se propone: Seleccionar una propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción #10 en aras de conocer dicha necesidad se aplicó un diagnóstico en la comunidad donde se detectó que existe insuficiente divulgación de las actividades físico - recreativas para el conocimiento de los adolescentes, escasa diversidad en las ofertas recreativas, las actividades planificadas no se corresponden con los gustos y preferencia, los momentos de realizar las actividades recreativas no son los más factibles, no existe coincidencia en la disponibilidad del tiempo libre entre los sexos que participan, falta de sistematicidad en la práctica de actividades recreativas. En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teóricos y empírico tales como: histórico - lógico, analítico y sintético, encuestas, entrevistas, la observación participativa y estas actividades recreativas se pretende a que favorezca el empleo del tiempo libre en los adolescentes.

Introducción

Nuestro país a partir de la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (Inder) y de los diferentes programas de la revolución se ha llevado a cabo la inserción de la recreación a través de profesores de este organismo a todas las comunidades con el objetivo de propiciarles actividades recreativas a los diferentes grupos etáreos el cual le permita ocupar de forma provechosa el tiempo libre.

Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades y tiempo.

La definición de actividades recreativas ha sido abordada por diferentes investigadores dentro de los que pueden citarse Ramos, (2010), Ortiz, D. (2010), Pérez (1997): ha sistematizado diferentes enfoques y perspectiva de la recreación, es de resaltar lo planteado por:

Pérez, A (2010) plantea que: la recreación es un conjunto de fenómeno y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva, o artística cultural, si que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

A partir de este análisis y teniendo en cuenta las insatisfacciones de los adolescentes en cuanto a opciones recreativas, mediante una observación realizada a diferentes actividades se detectó la existencia de varias irregularidades que limitan el desarrollo de la recreación de los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 del consejo popular Alcides Pino,

en aras de conocer dicha necesidad se aplicó un diagnóstico en la comunidad donde existe insuficiente divulgación de las actividades físico - recreativas para el conocimiento de los adolescentes, se aprecia escasa diversidad en las ofertas recreativas, las actividades planificadas no se corresponden con los gustos y preferencia, los momentos de realizar las actividades recreativas no son los más factibles y la falta de sistematicidad en la práctica de actividades recreativas.

En concordancia con lo anterior y siguiendo la linealidad de los principales componentes del diseño se identifica como **Problema científico**: ¿Cómo favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín?

Para darle solución al problema identificado se propone como **Objetivo**. Seleccionar una propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín.

Para guiar el curso de la investigación se proponen las siguientes preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los presupuestos teóricos - metodológicos que sustentan el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual del empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín ?
3. ¿Cuál es la estructura y contenido que presenta la propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín ?

En aras de darle solución a las preguntas científicas emanan las siguientes tareas de investigación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes
2. Diagnóstico del estado actual en el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín
3. Estructurar la propuesta de actividades físico - recreativas que favorezcan el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín

En correspondencia con lo anterior para el desarrollo del estudio se asumen dos grandes grupos de métodos:

Métodos del nivel teórico

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

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

Métodos del nivel empírico

Observación participativa: se desarrolló sistemáticamente por parte de la autora en cada actividad físico - recreativa con la muestra seleccionada, recogiendo los datos en una guía de observación participativa.

Encuesta: se realizó a la muestra escogida con el objetivo de saber como se comporta el empleo del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad.

Entrevista: se realizó al presidente del consejo popular, subdirector de Cultura Física y Recreación del combinado deportivo, jefe de cátedra y profesores de Recreación con el objetivo de conocer las actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad.

Población y Muestra

La investigación se realizó en la circunscripción #10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín con una población de 413 adolescentes de 12 a 15 años de edad, la muestra seleccionada está formada por 45 adolescentes, 25 del sexo femenino y 20 del masculino. La selección de la muestra fue de forma intencional, teniendo en cuenta los

Criterios de inclusión:

Viven en el mismo entorno

Comprendido entre edades de 12 a 15 años de edad

Comprendido entre los ambos sexos

Están de acuerdo a participar en la investigación

Desarrollo

Algunas consideraciones sobre el tiempo libre

La idea de tiempo libre en las sociedades pre-industriales no tiene prácticamente puntos de relación con el concepto que se gesta a partir de la revolución industrial, nace en términos cuantitativos y en su desarrollo encuentra la necesidad de cualificarse. Inicialmente también, se configura como instrumental, para ganar un espacio de autonomía, que encierra

problemáticas propias de la era industrial, como el tema de la libertad. Si bien nace como tiempo “liberado” del trabajo, debe posteriormente, plantear una liberación de la “cultura jerarquizada” tal como lo plantea Touraine (1973), y la cuestión de la alineación en el trabajo, para poder seguir fundamentándose el concepto como tiempo libre.

En el análisis de los estudios realizados sobre recreación, tiempo libre y recreación física, desde una perspectiva educativa, se destacan diversos autores a nivel internacional entre ellos: (Ruskin, 1987; Hernández, 2000; Waichman, 2004; Osana, 2005; Arribas, 2008; Flores et al., 2010; Lema y Machado, 2015 y Matute y Castro, 2015). Estos autores hacen referencia a la importancia de potenciar la educación y la formación en el tiempo libre desde la educación formal y no formal para todos y, en especial, para niños y jóvenes.

Munné (1980): tiempo libre, en tanto horas de no trabajo; y libertad en el tiempo; en tanto libre disposición de ese tiempo, considerando la libertad ideológica como psicológicamente, tal lo señala .

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

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

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

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

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

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

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

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

La definición de tiempo libre ha sido abordada por diferentes investigadores dentro de los que pueden citarse Zamora, R y García, M (1986), Pérez, A (2003), quienes coinciden que es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Características del juego y su importancia en los adolescentes

El juego, como impulso de jugar son cuestiones que se encuentra muy relacionadas con los diferentes actos y problemas de la vida humana. Debido a que la actividad de juego se observa en casi toda la escala del reino animal resulta ser entonces una actividad espontánea, natural, sin aprendizaje previo, que brota de la vida misma, es tan general y tan apremiante, que en ciertas circunstancias se asemeja a la necesidad del hambre y la sed.

Para los miembros del reino animal es una necesidad vital, una función propia de los seres vivos, y su origen debe buscarse en una serie de impulsos que se van desarrollando hasta adquirir una forma determinada por influencia del medio circundante.

Ha permitido el mejoramiento en lo físico, táctico, de forma tal que pueden analizar y resolver en condiciones de tiempo y espacio las condiciones que se

presentan en los partidos. Es una cuestión que solo ha podido ser logrado a partir de un conocimiento previo de las exigencias que el juego plantea en los momentos actuales a los jugadores en los partidos y entrenamientos.

Los juegos son forma adecuada para una formación atlética variada y como un medio de entrenamiento, contribuye a la formación y a la educación de la personalidad y poseen un gran valor biológico y además las conductas adquiridas se reflejan en una relación motora entre los seres humanos caracterizada por la sinceridad, el trabajo en común y una conducta desinteresada, incluyen en el desarrollo físico y mental consolidando hábitos motores. Lo particular del juego humano existe en que el juego también puede incluir a si mismo a la razón, el carácter distintivo más propio del ser humano, consiste en poder darse fines y aspiraciones a ellas conscientemente.

Para la creación de una propuesta de actividades para los adolescentes debe tenerse presente el aspecto psicopedagógico aspecto que marca esta etapa, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ellos lo hacen mover dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madures sexual y adaptación heterosexual de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación heterosexual, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independizarse, es por ello que las ansias recreacionales en estas edades ya han tomado cierta madurez.

Todo lo antes dicho debe ser una constante preocupación de las organizaciones y centros recreativos el dirigir los planes de distracción y ocupación del tiempo libre en estas edades, que agrupa un buen número de estos adolescentes y es necesario atenderlo organizándoles actividades variadas y sanas, priorizando los fines de semanas, días festivos y conmemorativos dándole un huso correcto y bien planificado del tiempo libre, aprovechando los recursos naturales de la zona, satisfaciendo gustos y preferencias de estas edades, para así contribuir a elevar la cultura comunitaria integral y calidad de vida de la población .

Dentro de nuestro radio de acción se atiende la circunscripción #10 del consejo popular Alcides Pino, formada por una zona de trabajo, teniendo como objetivo, el desarrollo de las actividades masivas y las manifestaciones y deportes de la recreación con la previa coordinación con las comisiones de la recreación del consejo popular y las tareas puntuales del gobierno y el partido e incrementar las ofertas y los servicios que garanticen la ocupación sana del tiempo libre y la formación de valores de los practicantes sistemáticos de la comunidad.

La circunscripción 10 se encuentra enmarcada en el consejo popular No 1 Alcides pino, Limita al norte con la circunscripción 8 perteneciente al Consejo Popular, al sur con la circunscripción 6 al este con la circunscripción 9 al oeste con la circunscripción 13 El área de trabajo tiene una extensión territorial de 1 km2, con 2361 habitantes.

Cantidad de zonas: 2

Cantidad de CDR: 16

Alcohólicos 10, Reclusos 12, Ex reclusos 5

Desvinculados: 42, Testigos de Jehová: 25, MTTES PCC71, MTTES UJC 89

Población atendida: 1888

Pasivos: 325

Activos: 1563

Sexo Femenino: 996 Sexo Masculino: 892

Edades: (0 a 12) 450 (13 a 15) 413 (16 a 30) 381 (31 a 60) 360 más de 60 284

Niños 0-11		Adolecen 12-15		Jóvenes 16-30		Adultos 31-60		Adultos	
Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
234	216	213	200	203	178	193	167	153	131

Discapacitados 23, sordos 5, mudos 2, ciegos y débiles visuales 7

Casos Sociales: 48 Total de viviendas 685, B 281, R 276, M 128

Centros de trabajo: 3

Centros educacionales Primarios 1 , Secundarios - , Preuniversitario --

Aéreas Deportivas: ___ B ___ R ___ M ___

Infraestructura

Organizaciones políticas, sociales y de masas: FMC, CDR, PCC, UJC

En el área de trabajo son atendidas 2 zonas con igual número de jefes de zonas de ellos, 1 mujeres y - hombres. Además cuenta con 16 CDR, 1 Bloques de la FMC, 1 Núcleo de jubilados del PCC,, 1 líder comunitario que constituyen una red de apoyo fundamental para la realización del trabajo se encuentra con una plantilla de, 2 trabajadores sociales, 2 Consultorios Médicos ,-- policlínico, 2 bodega, - farmacia, 1, 1 puntos de ventas de leche, ___ pescadería, otras (casillas 1 punto de agua 1 centro agente 1)

Áreas de trabajo en la demarcación:

Cantidad de aéreas para F.D.R -

Ludotecas 1

Peña de domino 1 Dama -

Sub sistema que se atienden

- Recreación: 1

-Cultura Física: 1

Áreas recreativas permanentes:

Nombre del Área: Pantalla los Bloques

Localización: Calle Francisco Bruzón

Caracterización de la circunscripción #10 atendiendo a los gustos y preferencia de la población

Como resultados del diagnóstico realizado a los diferentes grupos etarios de la comunidad se pudo comprobar que los gustos, preferencias, intereses y necesidades recreativas- deportivas de la población, fueron los siguientes.

Niños: 5-12 años

Actividades físicos recreativas – deportivas: juegos tradicionales: bola tradicional cubana, suizas, trompo, carreras en saco, sancos, cometas y objetos volantes (discos), ula-ula, pon, domino, dama, parchi, programa A Jugar.

Lugares más frecuentados para realizar estas actividades. Pantalla los Bloques
A estas manifestaciones y deportes se les va a dar tratamiento en cada comunidad en los horarios conciliados y en las aéreas y espacios disponibles.

De lunes a viernes: después de las 4.20pm ---- sábados 8.30-11.30 y 3.30-6.30pm

Adolescentes: 13-18 años

Actividades físicos recreativas – deportivas: deportes populares: béisbol y sus variantes, voleibol, fútbol y juegos tradicionales como bola, trompo, cometas.

Lugares más frecuentados para realizar estas actividades: Pantalla los Bloques.

Horario: lunes a viernes 4.20pm. Sábado 9.00am-12.0 y domingos 9.00-12.0

Jóvenes: 19-35

Actividades físicos recreativas – deportivas: deportes populares, fútbol y béisbol.

Lugar: Pantalla los Bloques.

Horario: lunes a viernes 4.00-7.00 sábados 9.30-11.30am y 3.00-7.00pm—
Domingos 9.00-12.0pm

Adultos: 35-59

Actividades físicos recreativas – deportivas: Juegos de mesa: domino, dama, ajedrez y deportes populares fútbol-béisbol-voleibol.

Horario: después de las 4.30 pm

Adulto Mayor: más de 60

Actividades físico- recreativas – deportivas: dama, domino y juegos de ludoteca.

Horario: durante su tiempo libre.

A estas manifestaciones y deportes se les va a dar tratamiento en cada comunidad en los horarios mas asequibles y en las aéreas y espacios disponibles con que cuenten.

Debilidades: La presencia de las aguas albañales en las calles, la inexistencia de aéreas deportivas, el mal estado de las calles y carencia de red de alcantarillados, poca iluminación de las calles en horario nocturno.

Amenazas: Alto índice del alcoholismo, nivel elevado de sancionados y desvinculados, número elevado de practicantes de la religión testigos de Jehová.

Fortalezas: Presencia de los líderes sociales y la participación de los activistas durante las actividades para impulsar la práctica del deporte y la recreación sana para elevar el nivel de vida de la población.

Oportunidades. Cantidad elevada de niños y Jóvenes para la práctica de las manifestaciones de la recreación y deportes populares.

Propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción #10 del consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín

Para el desarrollo de la propuesta tuvimos en cuenta el diagnóstico de dicha comunidad, para poder realizarlo se reunieron con los diferentes factores de la comunidad para intercambiar con ellos todo lo relacionado con los diferentes grupos etáreos a trabajar, además saber la infraestructura con que se cuenta en la misma y hacer una correcta planificación de las actividades según sus gustos y preferencias, la misma se pretende trabajar por diferentes áreas. Además se sugiere aplicar una encuesta a los adolescentes para determinar la hora, el momento y la frecuencia en que se deben realizar las actividades recreativas y de esta forma tener en cuenta sus gustos y preferencias.

El profesor debe ser capaz de organizar, dirigir y controlar lo que le corresponde, cada juego a realizar debe utilizar y cumplir con la metodología de Herminia Watson Brown, a la hora de animar los juegos en las actividades recreativas y la clasificación de las edades ponemos en práctica la metodología y los aspectos particulares a tener en cuenta animación de los juegos recreativos por Pérez, A (2003).

Al culminar los juegos recreativos las áreas quedarán limpias, reorganizando los medios de trabajo y posterior a esto siempre se dará a conocer las conclusiones, se reconoce a todos luego se motiva para la próxima actividad.

Juegos tradicionales populares

1. Nombre: "Juego Kikimbol"

Materiales: balones, marcas para las bases.

Objetivo: fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

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

Desarrollo: un juego con historia popular en el consejo popular que ha pasado de los más jóvenes a los más adultos, se juega con dos bases un jugador en cada una de ellas, además del pitcher y las ubicaciones en las restantes posiciones hasta completar 7 jugadores para cada equipo.

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

2. Nombre: “Boxeo Ciego”

Materiales: pañoletas, cuerdas, tizas y guantes.

Objetivo: desarrollar la perseverancia y afán de triunfo.

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

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

Reglas:

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

3.Nombre:”Llega a la esquina”

Materiales: silbato, conos,soga

Objetivo: fomentar el espíritu competitivo

Organización:se marcara en el terreno un cuadrado, cada participante estará en su esquina.

Desarrollo: a la señal del profesor cada participante tratará de llegar a la esquina, haciendo contacto con la misma.

Reglas: gana el primero que llegue a la esquina.

de caerse algún compañero será parado el juego y gana el más próximo a la esquina

4. Nombre: “Traslado en zancos”

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

Objetivo: la perseverancia y el afán de triunfo.

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

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

Reglas:

1. No se permite discusión entre jugadores
2. La ayuda durante el recorrido es permitida por un compañero
3. Se le darán 5 puntos por cada objeto que logre trasladar

• **Actividades físico – recreativas**

4. Nombre: “Festivales deportivo - recreativo”

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

Objetivo: fomentar la recreación en un ambiente social sano y deportivo.

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

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

Regla:

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

5. Nombre: “Encuentros deportivos”

Materiales: net, balones, guantes y bates.

Objetivo: desarrollar en los adolescentes el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo, así como la ayuda mutua.

Organización: estas actividades se desarrollan de forma sistemáticas, no solo entre equipos que conforman la muestra, sino también, entre todos aquellos comunitarios que quieran participar, se realizó una Espartaquiadas recreativa con las disciplinas que a continuación relacionamos: voleibol, béisbol, fútbol y baloncesto, se realizaron varios encuentros deportivos simultáneamente para satisfacer las necesidades recreativas.

Desarrollo: con la participación total de la muestra seleccionada, utilizando la infraestructura del combinado deportivo, llevando acabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen.

Regla: ganará el equipo que más encuentro haya ganado.

- **Juegos pasivos**

7. Nombre: “Dominó”

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

Objetivo: desarrolla el intelecto y disciplina.

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

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

Reglas:

1. No se permite ayuda de otro compañero

2. Se descalifica al que realice una infracción
3. Se juega en silencio

8. Nombre: “La dama china”

Materiales: mesa, cuatro sillas, tablero, bolas o chapas, lápiz y papel.

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

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

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

Reglas:

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

Juego pre deportivos

9. Nombre: “Fútbolito”

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

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

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

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

Reglas:

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

- **Deportes extremos**

10. Nombre: “A Patinar”

Materiales: patinetas, patines.

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

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

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

Reglas:

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

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió determinar los fundamentos teórico-metodológicos que existen sustentan la propuesta de actividades físico - recreativas en la comunidad
2. Mediante el diagnóstico se demuestra la insuficiente diversidad en la planificación y desarrollo de actividades físico - recreativas, dirigido de favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes 12 a 15 años de edad de la circunscripción #10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín
3. La propuesta planificada de actividades físico - recreativas elaborada se espera que responda a favorecer el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción #10 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín

Referencia bibliográfica

1. Argüelles Concepción, José Roger (2005). Un Activista de recreación física en la comunidad de Piedra blanca del municipio Holguín. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"
2. Armas Reyes, Alexis Alejandro. (2002) Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo. Granma. Trabajo de diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
3. Collazo González, Yanmy (2004) Propuesta de un Programa Recreativo para los Estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo popular San agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
4. Cuba. Instituto Nacional de Deporte (1999). Orientaciones Técnicas- Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana. 32P
5. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, educación física y recreación (1991) Sistema Cubano de Cultura Física y deporte. La Habana, Editorial ciencias Sociales
6. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Terry (2004) La Investigación científica en la actividad física., su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deporte. 318P
7. González Rey, F. (1976) Comunicación, personalidad y desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación
8. Fullea Bandera, Pedro (1995) Institución de las Ludotecas en Cuba. Habana, Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios.164 p
9. Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982) Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana, Ed. Orbe
10. --- ----. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.

11. Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts Educación (Barcelona) 73p
12. Gómez, F. (1987) Inicio de las actividades Recreativas al Aire Libre. España, alhambra
13. González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela
14. Hernández, A. (1995) Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de una estrategia movilizativa. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
15. Leyva Gérez, Agustín (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
16. 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"
17. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte (Barcelona) 70
18. Mateo Sánchez, Geovanis (2005) Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU " Batalla de Sagua " en Sagua. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
19. Moreira Barahona, R. (1977) La Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana
20. Paredes Ortiz Jesús. (2003) El deporte como juego: Un análisis cultural. Acción: Revista Apunts Educación Física y Deporte (Barcelona) 72
21. Peña Marrero, Dayamí (1996) Experiencias en el desarrollo de actividades físicas recreativas en un CUD. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF
22. 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"
23. Pérez Rodríguez., G. y I. Nocedo León (1983) Metodología de la Investigación pedagógica y Psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
 24. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
 25. ----- . Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana, I SCF. Conferencia mecanografiada
 26. Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico- deportivo-recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi – internado Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo"
 27. Pupo Mulet, Ramiro. (2006). Un activista de recreación física en la comunidad de Nuevo Holguín. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF
 28. Pupo Tamayo, R. M. (2002) Sistema de actividades físico recreativas para integrar la dimensión ambiental de la enseñanza primaria. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF "Manuel Fajardo"
 29. Rodríguez del Castillo, María Antonia. La estrategia como resultado científico de la investigación educativa. Villa Clara, universidad Pedagógica Félix Varela, publicación
 30. Rodríguez Diéguez, L. A. (2004) El animador popular en la Comunidad Salgacero. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo"
 31. Sánchez Rodríguez, J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jiguany. Granma. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo"