

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

Actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín

Autor: Katuska Maceo Mojena

Tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesor Auxiliar

## Síntesis

Con el presente trabajo se satisface una necesidad recreativa inminente para los adolescentes de la circunscripción # 9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín, pues a través del mismo se diagnosticaron los intereses y necesidades recreativas de los adolescentes, así como el uso correcto y racional del tiempo libre en la población objeto de investigación incidiendo en la formación integral de estos. En la realización de este trabajo se utilizaron los métodos teóricos y empíricos, como la encuesta, la observación participativa y la entrevista a directivos y docentes, como método estadístico la frecuencia relativa. Durante el período investigativo se desarrollaron actividades de juegos pasivos, festivales deportivos recreativos en sus diferentes variantes y encuentros deportivos, caminata, ciclo turismo entre otras, a través de una valoración de la efectividad de las actividades recreativas observamos que hay un incremento en la participación de los adolescentes atendiendo a los gustos y preferencias, también se desarrollaron los valores y se incrementó el conocimiento histórico de la localidad, confirmando que las actividades fueron efectivas.

## Introducción

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) se funda el 23 de Febrero de 1961 con el objetivo de dirigir, coordinar y masificar las actividades deportivas, físicas y recreativas para toda la población cubana. Una de las prioridades fue la construcción de escuelas de profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar a las diferentes esferas de la sociedad, unidas a los Consejos Voluntarios Deportivos (CVD) y activistas, antecedentes de los actuales combinados deportivos, ubicados en cada uno de los consejos populares.

Las actividades 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, la que ha venido transformándose y logrando cada vez más una forma mejor 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 disponible.

La Recreación busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego; además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programa de la Revolución.

De lo anterior podemos plantear que hay una estrecha relación entre recreación y tiempo libre basándonos en los planteamientos de Pérez, A (2004) refiere que: “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

La escuela, como exponen Puig y Trilla (1985), incluso en su actividad curricular, podría

tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo. En esta línea López Andrada (1982) considera que la educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

La formación cultural, física, ideológica y recreativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye en la psiquis y en la estructura de la personalidad, por tanto, prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión, el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social, el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales que no tienen fronteras de tiempo o espacio, pues se llevan a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad y por múltiples medios como: programas de televisión, radio, competencias, práctica dedeportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Como se venía observando y tal como expone, Gallardo (1994) "...sin temor a equivocarnos, se puede decir que en estos momentos se está en un período de transición, hacia la búsqueda de una nueva civilización en la que el ocio domine al trabajo". Es por ello que se hace urgente considerar, como una meta educativa, el uso racional del ocio, este debe ser algo que preocupe y en algunas medidas, también ocupe a todo el profesorado de modo que lo sienta como una verdadera necesidad que debe impregnar y hasta propagar.

La educación del ocio y el tiempo libre, no solo como tema de debate, sino singularmente como preocupación educativa merece una atención creciente, tal y como expresa Martínez (1995)."Tanta y de tal magnitud que pueda considerarse como un auténtico deber social".Por todo lo antes expuesto se hace necesario realizar la investigación en la comunidad correspondiente a la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín con la aplicación de un diagnóstico a la muestra conformada por adolescentes y que reveló que existen insuficiente desarrollo de actividades recreativas para que los adolescentes empleen el tiempo libre, insuficiente divulgación de las

actividades que son realizadas por los promotores recreativos en la comunidad. Deficiente vinculación e integración de los factores comunitarios en función de las actividades recreativas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín ?

**Objetivo.** Seleccionar un programa de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín

Para darle cumplimiento a este objetivo presentamos las siguientes **Preguntas científicas**:

1. ¿Cuál es el marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades recreativas vinculadas a los adolescentes?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín ?
3. ¿Cuál es la estructura del programa de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín?

**Tareas científicas:**

1. Fundamentar el marco teórico – conceptual para el desarrollo de las actividades recreativas vinculadas a los adolescentes
2. Caracterizar el estado actual de la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín
3. Estructurar el programa de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín

**En correspondencia con lo anterior para el desarrollo del estudio se asumen dos grandes grupos de métodos: teóricos, empíricos donde sobresalen:**

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.

**Analítico – sintético:** 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 y necesarios de los adolescentes.

**Inductivo – deductivo:** en los diferentes análisis fenomenológicos a los cuales se somete la estrategia recreativa y determina su efectividad en el empleo del tiempo libre en los adolescentes seleccionados para esta investigación.

### **Métodos del nivel empírico**

**Observación participativa:** se desarrolla sistemáticamente por parte de la investigadora, en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada, los datos se registran en una guía de observación participativa.

**Encuesta:** se realizó una encuesta, con el objetivo de conocer cómo se comporta la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín, sus necesidades y preferencias en relación a las actividades recreativas.

**Entrevista:** se realizó al presidente del consejo popular, Subdirector de Cultura Física y Recreación del combinado deportivo Alcides Pino a jefes de cátedras y profesores de recreación con el objetivo de conocer las ofertas y planificaciones de actividades recreativas para lograr la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín.

### **Población y muestra:**

La investigación se realiza en la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín con una población de 42 adolescentes de los cuales se toma una muestra intencional de 20, a partir de los siguientes criterios de inclusión, de ellos 8 del sexo femenino y 12 del sexo masculino.

### **Criterios de inclusión**

- Que estén interesados en realizar actividades recreativas
- Tener el consentimiento de la familia
- 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**

### **Tiempo libre y Recreación**

Pérez (2010), plantea que la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible, esta facilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular. La recreación es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura, todo el mundo puede participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, responde a las motivaciones individuales.

Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, durante las prácticas recreativas no se descartan el aprendizaje bien de habilidades técnicas. Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal. Se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

La recreación se realiza libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva. Se practica desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana, en un clima que predomina el entusiasmo, contribuye un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro. Despierta la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

Para el desarrollar la recreación física con los adolescentes se tienen en cuenta las siguientes ideas básicas:

La recreación física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, al promover la amplia intervención de todos, con independencia de edad, sexo, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio.

La recreación física propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental, a partir de experiencias positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad. La recreación física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto-condicionados, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

La recreación física tiene como soporte material el medioambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, urbano o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil. Las ideas básicas expuestas anteriormente son esenciales para la planificación y aplicación de actividades físicas recreativas en los adolescentes.

### **Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación**

Diversos autores proporcionan su criterio acerca del concepto de recreación, Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés que se dedica a los estudios del tiempo libre señala: "Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares".

Pérez A. refiere además que: "Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva y artística -cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción" Pérez A. (1997) "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su creación comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden en última instancia, a su plenitud y felicidad. "

Recreación física: campo de la recreación como también lo son la Recreación artístico-literaria y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico - recreativas, de deportes recreativas y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

El buen uso del tiempo libre es un problema que debe ser abordado desde una perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Por ello se debe ir con pasos firmes y seguro hacia una racionalización del tiempo libre en las comunidades, en el que se viva de manera más positiva para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad. El tiempo libre y la recreación constituyen necesidades esenciales para el hombre, es por ello que la recuperación y valoración de los tiempos, accesos, espacios y actividades del ocio, son fundamentales para el crecimiento individual y comunitario.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económico que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra la opción de libre elección de las actividades del tiempo libre.

La recreación es un conjunto de actividades que evoluciona con el Ocio y que necesita un tiempo para desarrollarse, Carlos Marx, citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:..."el

tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción”.

Munne (1980) considera como tiempo libre a “el tiempo de creación, el desarrollo de la personalidad, participación social e innovadora. La creación liberadora, creación liberada, la contemplación como parte de la creación activa y pasiva”.

El Dr. Ramos Rodríguez A. (2002) refiere que la Recreación Física “es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

B. Grushin, citado por Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2002) afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Las actividades recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales.

Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

Hernández A.,(2002) en su artículo “Educación para el ocio y el tiempo libre”, publicado en Internet, refiere que el tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, que tiene una capacidad virtual, es el tiempo a nuestra

disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Se coincide en algunos aspectos planteados por el autor; pero en muchas ocasiones se ocupa el tiempo libre en la realización de tareas con fines productivos, como son aquellas que se realizan en beneficio de las comunidades. Una definición interesante de tiempo libre nos la brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin (1988) quien afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora (1993) y Maritza García (1993) definen teóricamente el tiempo libre como:

Dumazedier, J, señala que la característica fundamental del tiempo libre es que son aquellas actividades que ejercemos sin ataduras a las mismas; lo que equivale a decir que puedo desecharlas en el momento que desee y como segunda característica diríamos que es el tiempo no productivo.

Afirma el citado autor que el tiempo libre cumple tres funciones:

El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones. La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía. El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a limitaciones laborales.

Para Dumazedier, el ocio es tratado como un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

Haberse liberado de sus obligaciones "sociales, profesionales y familiares, es relativo, hay personas que sienten placer con dichas obligaciones; en el caso de las familiares, muchas de estas son placenteras, como por ejemplo, jugar con los hijos, que en cierta medida es necesario para la educación de la personalidad, además existen muchas profesiones que los individuos las disfrutan, son obligatorias pero recreativas para él y ocupan su tiempo libre.

El tiempo libre es más bien aquel conjunto de periodos del tiempo de la vida social en los

que el individuo queda libre de la producción de valor, y se coloca en el terreno de la producción -reproducción social de su existencia.

Después del análisis de los argumentos dados por diferentes autores, surge la interrogante, ¿es importante para el hombre desarrollar capacidades creativas en su tiempo libre?, la respuesta es positiva, en la creatividad existen las posibilidades de cambio, libertad de elección, la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente.

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

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la conducta de los individuos en la sociedad. La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida, establecen una relación entre la salud y la utilización adecuada del tiempo libre.

## **Programa de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 9 del Reparto Alcides Pino en el municipio Holguín**

### **Caracterización de la comunidad**

Dentro de nuestro radio de acción se atiende la circunscripción No 9 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 9 se encuentra enmarcada en el consejo popular No 1 Alcides Pino, Limita al norte con la circunscripción 13 perteneciente al Consejo Popular, al sur con la circunscripción 4 al este con la circunscripción 6 al oeste con la circunscripción 5. El área de trabajo tiene una extensión territorial de 1 km<sup>2</sup>, con 1776 habitantes.

Cantidad de zonas: 2

Cantidad de CDR: 22

Familia disfuncionales: 59

Alcohólicos 15, Reclusos 12, Ex reclusos 12

Desvinculados: 198, Testigos de Jehová: 140, PCC 27, UJC 14

Población general: 1776

Población atendida: 1420

Pasivos: 372

Activos: 1048

Sexo Femenino: 753 Sexo Masculino: 667

Edades: (0 a 12) 371 (13 a 15) 312 (16 a 30) 289 (31 a 60) 271 más de 60 177

Niños 0-12		Adolecen 13-15		Jóvenes 16-30		Adultos 31-60		Adultos	
Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
195	176	169	143	153	136	143	128	93	84

Discapacitados 21, sordos \_\_\_\_\_, mudos \_\_\_\_\_, ciegos y débiles visuales 7

Casos Sociales: 101 Total de viviendas 534, B 360, R 148, M 26

Centros de trabajo: 6

Centros educacionales Primarios \_\_, 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 1 hombres. Además cuenta con 22 CDR, 8 Bloques de la FMC, 1 Núcleo de jubilados del PCC, 1 Asociación de combatientes\_\_\_\_\_. Tenemos la presencia de, 2 líderes comunitarios que constituyen una red de apoyo fundamental para la realización del trabajo se encuentra con una plantilla de, 1 trabajadores sociales, 1 Consultorios Médicos ,-- policlínico, 3 bodega, - farmacia, \_\_\_\_\_placitas agropecuarias, \_\_\_\_\_Panaderías \_\_\_\_\_barberías \_\_\_\_\_TRD \_\_\_\_\_Gimnasios de fisiculturismo \_\_\_\_\_combinado de servicios \_\_\_\_\_aéreas de comunales \_\_\_\_\_puntos de

ventas de leche \_\_\_\_ área de atención del comité militar \_\_\_\_ comedores de asistencia social \_\_\_\_ merenderos 1 pescadería, otras (casillas \_\_\_\_ punto de agua \_\_\_\_ centro agente 1)

Áreas de trabajo en la demarcación:

Cantidad de aéreas para F.D.R -

Ludotecas 1

Peña de domino 1 Dama 1

Sub sistema que se atienden

- Recreación: 1

- Cultura Física: 1

- Deportes: -

Educación Física: -

Áreas recreativas permanentes: -

Nombre del Área: Pantalla Calle 40

Localización: Calle 40 % carretera de Gibara y Calle 13

### **Caracterización de la circunscripción #9, atendiendo 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: 6-12 años

Actividades físico - 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 calle 40

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 4.00pm ---- sábados 8.30-11.30 y 3.00-6.00pm

Adolescentes: 13-18 años

Actividades físico - recreativas – deportivas: Deportes populares: Beisbol y sus variantes, voleibol, Fútbol y Juegos tradicionales como bola, trompo, cometas.

Lugares más frecuentados para realizar estas actividades: Pantalla calle 40.

Horario: Idem.

Jóvenes: 19-35

Actividades físico - recreativas – Deportivas: Deportes Populares Fútbol y Béisbol.

Lugar: Pantalla calle 40 y terreno de Béisbol del combinado deportivo.

Horario: lunes a viernes 4.00-7.00 sábados 8.30-11.30am y 3.00-7.00pm—Domingos 9.00-11.30 am

Adultos: 35-59

Actividades físico - 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 areas deportivas, el mal estado de las calles y carencia de red de alcantarillados, poca iluminación de las calles en horario nocturno.

Amenazas: aumento del alcoholismo, índice elevado de sancionados y desvinculados que se dedican a otras actividades, número elevado de practicantes de la religión testigos de Jehová.

Fortalezas: presencia en las actividades de los líderes sociales y la participación de los activistas así como el apoyo de las empresas y organismos que radican en la circunscripción para impulsar la práctica del deporte y la recreación sana para elevar el nivel de vida de la población.

Oportunidades: número elevado de niños y jóvenes para la práctica de las manifestaciones de la recreación y deportes populares.

### **Instalaciones deportivas**

- Campo de Fútbol
- Campo de Béisbol

El modo de vida en la comunidad investigada es promedio, el personal apto para laborar está vinculado en los diferentes organismos, instituciones y demás sectores que tributan a la economía, aunque se debe señalar que existe un amplio número de desvinculados laboralmente.

Para la elaboración de la investigación se tienen en cuenta cuatro etapas:

Diagnóstico

Elaboración

Implementación

Evaluación

### **Primera etapa:** diagnóstico

Permite conocer el estado del problema que se investiga, además de conocer las preferencias y necesidades de los adolescentes en cuanto a su participación a las actividades recreativas, infraestructura con que cuenta la comunidad y personal apto para realizar las actividades recreativas.

Para la realización del diagnóstico se sugiere la aplicación de métodos empíricos de la investigación (observación, entrevistas y encuestas), así como lograr la familiarización con los adolescentes investigados, romper barreras de comunicación, a la vez de establecer buenas relaciones sociales.

### **Segunda etapa.** Elaboración.

**Objetivo:** seleccionar actividades recreativas, para ocupar el tiempo libre los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín.

Esta etapa se concibe a partir de los siguientes criterios obtenidos de los adolescentes.

- Gustos y preferencias
- Horarios y días de la semana seleccionados para la realización de dichas actividades
- Inclusión de actividades y juegos propiamente para adolescentes, con su metodología, formas de organización, variantes y reglas
- Lugares preferidos para dichas actividades

La autora estructura las actividades recreativas asumiendo la metodología dada por Herminia Watson Brown y colaboradores en el libro Teoría y práctica de los juegos.

**Nombre de la Actividad:** denominación con que se identifica la actividad.

**Materiales:** relaciona los diferentes materiales, herramientas o medios que son necesarios para desarrollar la actividad eficientemente.

**Objetivo:** fin o meta que se propone lograr mediante la realización de la actividad.

**Organización:** enumera los elementos necesarios desde el punto de vista organizativo y declara los responsables de la organización de la actividad a realizar.

**Desarrollo:** se hace una descripción de cómo se debe actuar y los pasos a seguir para realizar la actividad.

**Reglas:** declara cuáles son las reglas a seguir durante la ejecución del juego o actividad recreativa.

### **Descripción de las actividades recreativas**

#### 1. **Nombre:** “Acampadas”

**Objetivo:** Desarrollar el amor hacia la naturaleza, la fauna, el compañerismo, la responsabilidad.

**Materiales:** mochilas, hamacas y vestuario apropiado.

**Organización:** se realizará un fin de semana escogido a un lugar previamente seleccionado, previa coordinación con organismos y entidades de la comunidad.

**Desarrollo:** se realizan actividades recreativas educativas como: competencia de cantos, cuentos, competencias recreativas, habilidades del explorador, exigiendo a los adolescentes que no tiren basura, no rompan los árboles propiciando el incremento del conocimiento sobre medio ambiente y desarrollo de los valores.

#### 2. **Nombre:** “Caminata educativa”

**Objetivo:** Incrementar los conocimientos sobre la historia de la localidad

**Organización:** Se realizara en coordinación con el delegado de la comunidad, profesor de recreación y otras entidades.

**Desarrollo:** Se realizó una caminata a la plaza, el museo deportivo permitiendo así un intercambio con la historia de la comunidad.

#### 3. **Nombre:** “Cicloturismo”

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza de pierna, es una forma de recreación sana.

**Materiales:** bicicleta y mochila con accesorio del excursionista, pomo de agua.

**Organización:** se convoca a los adolescentes a un itinerario turístico de acuerdo al lugar o la zona en que se encuentre, previamente organizado con la cátedra de Recreación Física del combinado deportivo “Alcides Pino” del municipio Holguín.

**Desarrollo:** la actividad se realiza en coordinación con el delegado y otras entidades de la comunidad para un mejor disfrute de la actividad.

**Reglamento:** se partirá desde la comunidad temprano en la mañana con la tutela de un guía, haciendo varios recorridos por lugares de importancia histórica de la comunidad, hasta llegar a la Loma de la Cruz donde se realizarán diferentes actividades recreativas.

#### 4. **Nombre:** “Domino”

**Objetivo:** desarrollar el intelecto y el pensamiento lógico, el colectivismo, honestidad y responsabilidad.

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

**Organización:** una vez asignada la mesa donde se disputará una partida de dominó, se señalará por los componentes de la pareja que actúe como local quien de ellos efectuará las anotaciones en la hoja de anotaciones de la partida. A su vez, la pareja rival señalará quién de sus componentes es el encargado de realizar el recuento de cada jugada. Para el traslado de la puntuación que resulte, una vez finalizado el recuento, el jugador anotador deberá obtener previamente la aprobación del jugador designado para el recuento.

**Desarrollo:** por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se compite en parejas ganando siempre una , este juego se realiza de forma simultánea, enfrentándose todas las parejas entre sí, eliminándose en un todo contra todo, seleccionando la pareja que más partidos haya ganado, resultando la ganadora de la competencia.

#### **Reglas**

- No se permite ayuda de otro compañero
- Se descalifica al que realice una infracción
- Si algún jugador, cuando le corresponda efectuar una jugada, toca alguna de sus fichas, estará obligado a jugarla si ésta tiene cabida, aunque no la haya levantado totalmente
- Gana la pareja que más juego gane

#### 5. **Nombre:** “Encuentros deportivos recreativos”

**Objetivo:** desarrolla el trabajo en equipo fortaleciendo así el nivel de responsabilidad y compañerismo entre ellos.

**Materiales:** net, balones, porterías rústicas, aros de baloncesto.

**Organización:** se organizan los diferentes equipos deportivos, se invitan árbitros de los diferentes deportes que residen en la localidad, el profesor de recreación junto al delegado

garantizan las condiciones para el desarrollo de las mismas

**Desarrollo:** 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 espartaquada recreativa con las disciplinas que a continuación relacionamos: Voleibol, Fútbol, Béisbol y Baloncesto, se realizaron varios encuentros deportivos simultáneamente para satisfacer las necesidades recreativas.

**Regla:** ganará el equipo que más puntuación obtenga

#### 6. **Nombre:** “Festival deportivo recreativo”

**Objetivo:** incrementar la participación de los adolescentes a las actividades recreativas

**Materiales:** vestuarios de disfraces, maquillaje, equipo de música, audio e implementos deportivos.

**Organización:** puede ser desarrollada por grupos de edades que estén presentes en la actividad en coordinación con el consejo popular combinándolos con otras actividades recreativas.

**Desarrollo:** mediante bailes de disfraces, vinculado con nuestras tradiciones históricas y con los distintos oficios que se desarrollan en la circunscripción que se investiga, así como bailes populares, competencias de canto y presentaciones de danzas, también se designaron áreas de trabajo para la tracción de sogas, programa A Jugar, exhibiciones gimnásticas deportivas, juegos de animación, juegos de mesa y juegos pre-deportivos.

**Regla:** deben participar en las actividades convocadas todos los integrantes de los equipos ganando el que mejor realice las actividades.

#### **Tercera etapa:** implementación

Para poner en práctica esta etapa el profesor o coordinador debe:

- 1) Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables
  - Dar valor a sus ideas
  - Buenas relaciones entre los adolescentes
  - Comprender a los adolescentes
- 2) Explicar las actividades o juegos a desarrollar de manera sencilla, lógica, comprensible y asequible
  - Utilizar la comunicación como principal vía y si es necesario apoyarse en el sentido del tacto
  - Ser preciso en la explicación
  - Tener en cuenta las características psicológicas de los participantes

- 3) Promover la dinámica participativa y de roles en los adolescentes
  - Realizar varios juegos y actividades acorde a las características de cada participante
  - Explotar las potencialidades físicas y cognoscitivas de estos adolescentes
- 4) Atender las individualidades de cada adolescentes participante

Es muy importante que durante esta etapa la investigadora esté al tanto de todo lo que está ocurriendo, es indispensable que los adolescentes expresen sus criterios y hagan valoraciones acerca del contenido de cada actividad y de su estado de satisfacción, así como valorar el criterio de las demás personas que están colaborando

#### **Cuarta etapa:** evaluación

**Objetivo:** constatar la efectividad de la aplicación de las actividades recreativas.

Se desarrolla.

**Paso 1:** ¿Qué se evalúa?

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes mediante la incorporación a las actividades.

**Paso 2:** ¿Cómo se evalúa?

De forma sistemática, en cada actividad que se realice.

**Paso 3:** ¿Quién evalúa?

El profesor de recreación, activista y directivos de la comunidad.

**Paso 4:** ¿En qué momento se evalúa?

En la realización de las actividades.

#### **Conclusiones**

- Se incremente las ofertas de las actividades recreativas para los adolescentes de la circunscripción #9 del consejo popular de Alcides Pino en el municipio Holguín atendiendo a los gustos y preferencias, realizándose en el horario adecuado para ocupar el tiempo libre
- Se fortalezcan las relaciones interpersonales, los valores, el conocimiento histórico de la localidad y la participación en actividades deportivas recreativas
- Los adolescentes se insertaran en todas las actividades ofertadas durante la investigación

## Referencia Bibliográfica

- 1- Acosta, L. (2002), La recreación: una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Kinesis
- 2- Arma Reyes, AA. (2002), Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo en Granma. Trabajo Diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín.
- 3- Bueno Salazar A. (2009), Alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Reparto Peralta municipio Holguín.
- 4- Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Hungría y Hno5. México.
- 5- Céspedes Díaz, Yy Rodríguez Cruz, K. (2006), Acciones de superación dirigida a profesores de Recreación Física Comunitaria en el municipio de Holguín. Trabajo de Diploma. ISCF "Manuel Fajardo". Holguín.
- 6- Concepción Argüelles, J R. (2005), Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín.
- 7- Daudinot Betancourt, I (2003): Perspectivas psico-pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad y los valores. Ed: Chong, Lima, Perú.
- 8- Departamento de Recreación. (1993), Turismo, fundamento teóricos y Metodológicos. La Habana.
- 9- Dirección Nacional del INDER. (2008), Orientaciones metodológica de la recreación. La Habana 2008
- 10-Domínguez García, L. (2013), Psicología del desarrollo adolescencia y juventud selección de lectura. Editorial ciencia médicas.
- 11-Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Paidotrivo. 258 p
- 12-Estévez Cullell M, Arroyo Mendoza M y Gonzáles Ferry C. (2004), La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- 13-Fernández Díaz, M. J. y otros. (1999), Resolución de problemas de estadística aplicadas a las Ciencias Sociales. Editorial Ariel. Barcelona.

- 14-García Bahillo, J. (1994), ¿Juegos alternativos o Deportes tradicionales? La Pista, 1. Publicación informativa de ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física de Cantabria). Santander: Copisan.
- 15-García Fernando, M. (1993), Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Ministerio de asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid.
- 16-García Montes, E. (2002), Tiempos recreativos, tiempos educativos. Tándem, 6 (pag.7-17)
- 17-García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982), Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe. La Habana.
- 18-Gómez Cimiano, J. (2003), El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la Naturaleza. Acción: Revista Apunts.73 Educación física y deporte. Barcelona.
- 19-Guyton, Arthur C. y Hall, John E. (2010), Tratado de Fisiología Medica. Editorial centro nacional de información de ciencia Médicas. TII. Ciudad de la Habana.
- 20-Hernández Méndez, A. (2000), Acerca del Ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista digital. Julio. Año 5 No 23. Buenos Aires.
- 21-Loughlin, A J. (1971), Recreo-dinámica del Adolescente(Motivación y tiempo libre). Editorial Buenos Aires.
- 22-Martínez del Castillo, J. (1986), Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas política. Revista Apunts 82 Educación Física y deporte. Barcelona.
- 23-Martínez Gámez, M. (1995), Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- 24-Martínez Leyva, R y Bancoll Hernández, S. (2002), Material de estudio para profesores de recreación, Educación Física. Tesina de diplomado de recreación. ISCF "Manuel Fajardo". Holguín.
- 25-Medeiros, E (1969). "Juegos de Recreación". Buenos Aires.
- 26-Monteagudo, M<sup>a</sup>. J., y Puig, N. (2003), Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinario: Documentos de estudios de ocio, nº 27. Universidad de Deusto. Bilbao.
- 27-Moreira Barahona, R. (1977), La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana.
- 28-Pérez Sánchez, A., y Col, Y. (2003), Recreación, fundamento teórico metodológico.

Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

29-Pérez Sánchez, A. (2003), Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. ISCF "Manuel Fajardo". Holguín.

30-Programa Recreación Física (2008): Ejercicio de planificación estratégica 2009-2012.

31-Ramos Rodríguez, A E. (2002), Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana.

32- Segura Rodríguez, I. (2009), Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín.

33-Sejas Hidalgo, N. (2007), Empleo sano del Tempo Libre con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Reparto Silva. Diseño de Tesina. Municipio Banes.