

**UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA**

**Plan de actividades físicas deportivas recreativas para la
ocupación del tiempo libre de los adolescentes.**

Autora: Yarelis Santana Martín.

Tutor: MS.C: Rafael Ricardo Navarro Ríos

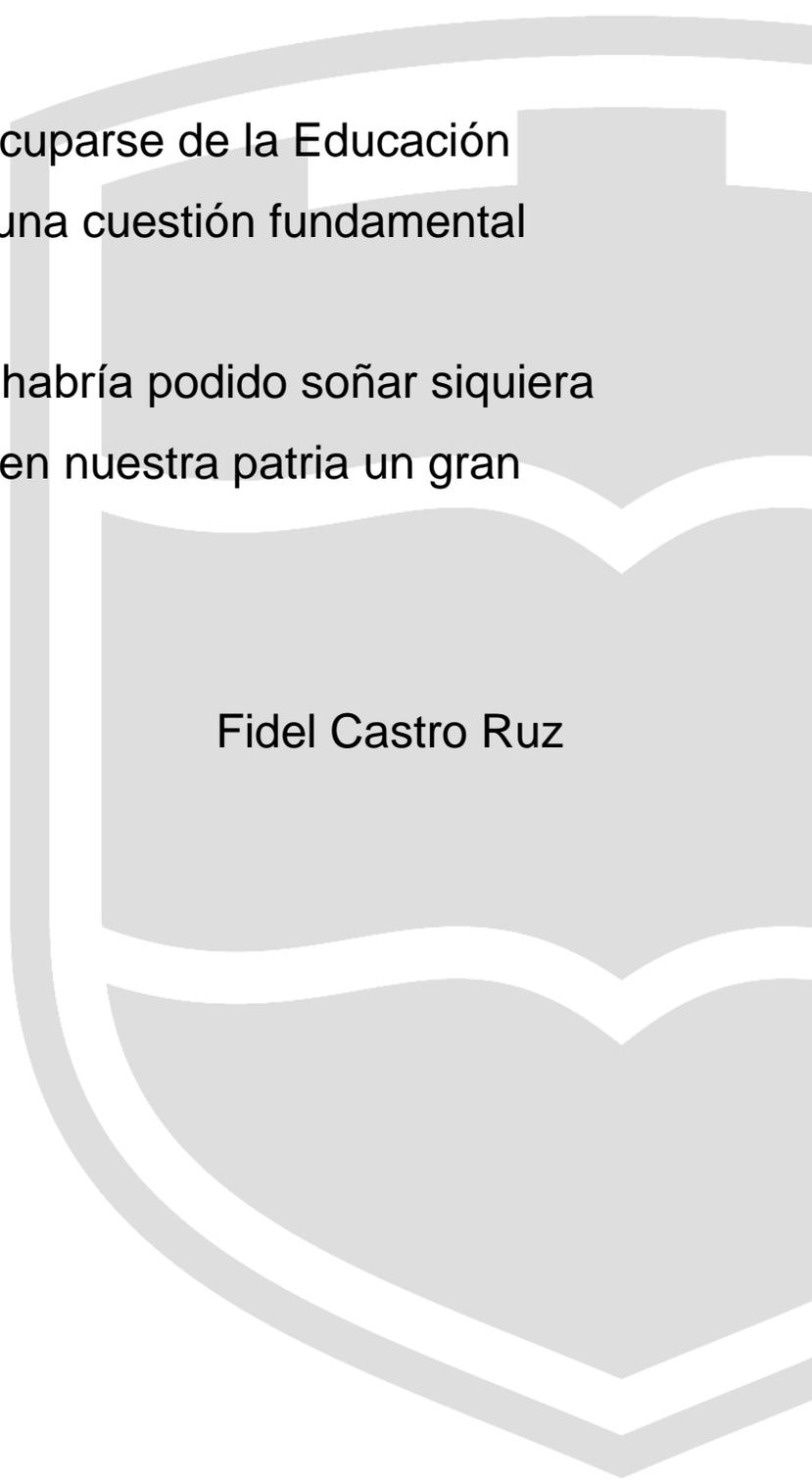
CIENFUEGOS

2021

PENSAMIENTO

“La Revolución tiene que ocuparse de la Educación Física y del deporte como una cuestión fundamental para el país”

(...) “Sin Revolución no se habría podido soñar siquiera con empezar a desarrollar en nuestra patria un gran movimiento deportivo”.



Fidel Castro Ruz

AGRADECIMIENTO

Reciban mis agradecimientos todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido en la realización del trabajo de diploma, a mi tutor.

A mis compañeros de aula, a los excelentes profesores que me brindaron el carácter y todos los conocimientos para convertirme en una profesional. A mi familia por apoyarme durante estos 4 años de estudio.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo aborda la temática de los adolescentes de 13 a 17 años de edad, del consejo popular "Caracas" municipio Lajas, atendiendo a su atención y accionar como uno de los grupos de edades de la comunidad con mayores incidencias negativas en el desarrollo del buen trabajo que ejerce la comunidad y priorizados en sentido general en nuestra sociedad por nuestro gobierno revolucionario cubano. El mismo parte de una profunda revisión bibliográfica y la recopilación de vivencias y experiencias de las particularidades fundamentales y conocimientos básicos para el trabajo con este grupo de edades. Los cuales responden de forma general a los siguientes aspectos: Particularidades generales de estos adolescentes, estructura y funcionamiento de los grupos de trabajo de la comunidad en el consejo popular "Caracas"; beneficios y condiciones sobre la práctica recreativa en este grupo de edades. La propuesta del plan de actividades físicas deportivas y recreativas contribuirá a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años. Dado el carácter y amplitud de los datos reunidos dicho trabajo puede contribuir un documento útil para el conocimiento y capacitación del personal vinculado con el desarrollo de esta actividad en especial los actuales y futuros promotores, en aras de una mayor efectividad en el desarrollo de su actividad.

SUMMARY

This investigative work addresses the issue of adolescents aged 13-17 years of Caracas Popular Council of the Lajas Municipality, attending to their attention and acting as one of the age groups in the community with the greatest negative incidence in the development of good work carried out by the community and prioritized in a general sense in our society and by our Cuban revolutionary government. The same part of a deep bibliographic review and compilation of experiences and experiences of the fundamental particularities and basic knowledge for working with this age group. Which respond in a general way to the following aspects: General characteristics of these adolescents, structure and operation of the community work groups in the Caracas Popular Council of the Municipality of Lajas, benefits and conditions on recreational practice in this age groups. The proposed plan for physical- sports and recreational activities will contribute to occupying the free time of the adolescents aged 13-17 years. Given the nature and breadth of the data collected, said work can contribute a useful document for the knowledge and development of this activity, especially the current and future promoters, in order to be more effective in the development of their activity.

ÍNDICE	Pág.
Introducción	1
Diseño de la Investigación.....	4
Situación problémica.....	4
Problema Científico.....	5
Objeto de la Investigación.....	5
Campo de acción.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos o tareas de investigación.....	5
Idea a defender.....	5
Capítulo- I- Fundamentación Teórica	6
Conceptos que existen en la ciencia.....	7
Criterio de diferentes autores.....	9
Capítulo -II- Diseño Metodológico	21
Metodología Utilizada.....	21
Métodos de nivel teórico.....	21
Métodos de nivel empírico.....	22
Métodos de nivel matemático.....	22
Paradigma utilizado.....	22
Tipo de estudio.....	23
Tipo de diseño.....	23
Población y muestra.....	24
Justificación de la investigación.....	25
Conclusiones Parciales.....	25

Capítulo- III- Análisis de los resultados.....	25
Análisis de los métodos.....	26
Presentación y validación.....	32
Conclusiones.....	40
Recomendaciones.....	41
Bibliografía.	
Anexo.	



I INTRODUCCIÓN.

Desde los primeros años de Revolución y por las bases Marxistas de nuestro Partido. Se han brindado grandes aportes al desarrollo del deporte, la educación y las actividades recreativas de forma masiva en toda la población, todo esto ha conducido a la elevación sistemática e ininterrumpida del nivel cultural y moral que requiere una sociedad como la que se construye.

La Recreación ha tomado en estos tiempos un enorme auge. En la actualidad la divulgan gran cantidad de especialistas, como psicólogos y sociólogos, dando cumplimiento a lo planteado por Fidel Castro Ruz. Primer Secretario del Comité Central del Partido Comunista de Cuba, y, Presidente del Consejo de Estados y de Ministros en el informe al Primer Congreso del partido donde expresó: El derecho a la educación física, el deporte y la Recreación como instrumento del desarrollo integral, la salud y la Felicidad de nuestro pueblo.

En el socialismo como derecho del pueblo, como forma cultural: aseguradas las condiciones socioeconómicas, esta, está llamada a desempeñar un gran papel, pues por sus valores específicos, basados en la opción y en las actividades auto desarrollo, debe llegar a constituir una escuela formadora de conciencia y un adecuado y eficaz instrumento de elevación, del nivel cultural del pueblo.

En Cuba, la Recreación la conforman una matizada gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresado individualmente lo que hace que la actividad seleccionada, se fija de acuerdo a las capacidades y habilidades del individuo. Esto lleva implícito en los objetivos que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socio – económico.

Cuba por su forma geográfica, su clima y la propia idiosincrasia de su pueblo, condiciones que favorecen la práctica masiva del Deporte, la Cultura Física y la Recreación formando parte de la amplia gama de actividades que conforman el modelo de tiempo libre de la población.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Joan Huisinga y otros autores, se puede establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad, es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir. Un análisis del concepto permite buscar su origen y encontrarlo en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres. Debido a sus particularidades intrínsecas y por la connotación que presenta, estas demandan una atención especial, así como un estudio particular y un enfoque correcto.

En las condiciones del socialismo y específicamente en el caso de los países que llevan su desarrollo socialista a partir de las condiciones del subdesarrollo en la etapa Independencia Imperialista, la recreación y el tiempo libre devienen un problema práctico-concreto. Tanto por su participación la evaluación del nivel cultural como en las actividades de consumo de bienes culturales.

El creciente progreso científico técnico trae como consecuencia una reducción de la carga física en el proceso, tanto en la actividad productiva como en la doméstica, razón por la cual debe existir una correcta planificación de las actividades culturales, deportivas y recreativas ocupando un papel primordial.

La recreación en las condiciones actuales juega cada día con más fuerza un importante papel en la ocupación del tiempo libre de todos los sectores de la población, al influir de forma positiva en el mantenimiento de la salud, en el descanso renovador y en el mejoramiento integral del bienestar individual familiar, social y comunitario, al propiciar actividades que realizadas en el barrio van a promover soluciones y nuevas alternativas a las limitaciones que en sentido general se confrontan. La población en su tiempo libre necesita satisfacer gustos y preferencias a través de variadas actividades y es una necesidad y obligación de la Dirección de Deporte y otras entidades ofrecer opciones recreativas para ocupar dicho tiempo, en actividades sanas para todos los sectores de la población que posibiliten en gran medida elevar la recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semanas, semanas de receso docente y las etapas vacacionales de verano.

Diseño de la Investigación.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población de los Consejos Populares presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico- deportivo- recreativo fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre. Encontrando como problemática, la necesidad del grupo de adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular “Caracas” que no participan en las actividades deportivas recreativas, sí se llevara a cabo como está establecido participarían y se sintieran satisfechos y ocuparían su tiempo libre en actividades de su gusto y preferencia, no siendo así. La poca oferta de actividades físico deportiva y recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años de edad imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar y de actuar en toda su amplitud.

La problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, motivó a investigar sobre el tema, tomando como grupo etario a los adolescentes de 13 a 17 años de edad del consejo popular “Caracas” municipio Lajas.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a la población en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción, por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

Partiendo del principio de que la recreación mejora la participación de la población a las diferentes actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad, el poco aprovechamiento del tiempo libre de estos adolescentes donde el horario establecido no se corresponde con el desarrollo de las actividades. Poca dinámica y variabilidad de las actividades que se realizan. Con estos aspectos es innegable la necesidad de lograr de forma educativa y orientada, la influencia de actividades, proyectos, que reanimen la participación de la población en las mismas, porque aún es insuficiente en la comunidad, la cual es objeto de estudio para que exista un aprovechamiento óptimo del tiempo libre con elementos que satisfagan sus expectativas y necesidades, además no hay plan de actividades con las características de la propuesta, los organismos encargados no tenían el interés por desarrollar las distintas ofertas, la comunicación era mala y las condiciones no se correspondían con la propuesta por lo que se propone el siguiente .

Problema científico

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular “Caracas” municipio Lajas?

Objeto de estudio: El proceso de la Recreación Física.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años.

Objetivo general:

- Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular “Caracas” municipio Lajas.

Objetivos específicos:

- Fundamentos teóricos de la recreación y el tiempo.
- Diagnostico de la situación actual del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años.
- Conocer los gustos, preferencias, intereses y necesidades recreativas de los adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular “Caracas” municipio Lajas.
- Elaboración de un plan de actividades físico-deportiva y recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años.
- Validar el plan de actividades físicas recreativas.

Idea a defender:

- La elaboración de un plan de actividades físico deportivo y recreativas aumentará la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular “Caracas” municipio Lajas.

Definiciones de trabajo:

Para el análisis de este trabajo investigativo proponemos emplear, las siguientes definiciones.

Recreación Física: Es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo liberaciones.

Participación: Es más que estar presente, más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar, participar significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir, actuar comprometidamente.

Diagnóstico: Revela cuales son los problemas y necesidades de la comunidad, así como el potencial humano y material con que se cuenta. Es el punto de partida la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación realizada, y para dar un orden de prioridad a las acciones a desarrollar.

Actividad Física: Todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores.

Deporte: Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, en fin, una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

Para A. N Leontiev, la **necesidad** es vista como una carencia de organismo, pero que por sí solo es imposible que provoque una actitud orientada, para el uso de la investigación nosotros entendemos por necesidad recreativa la que tiene cada ser humano de recrearse, de utilizar el tiempo en actividades que sean de su agrado e interés, utilizar ese tiempo que les queda después de haber realizado sus necesidades básicas.

Para el trabajo con adolescentes de 13 a 17 años fue necesario definir que tienen ellos como **oferta recreativa** que incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realiza en el tiempo libre la planificación, dirección, desarrollo, aseguramiento teórico-material, divulgación, evaluación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente conocimiento por parte de los jóvenes acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación.

Para definir el **tiempo libre** escogimos el que se define a partir de la existencia del tiempo ocupado, es un tiempo más estructurado relacionado al disfrute, el desarrollo personal, el descanso, etc. las elecciones de aprovechamiento del tiempo libre son más personales y espontáneas, aunque muchas actividades escogidas por los jóvenes se desarrollan grupales. “El cultivo del tiempo libre cumple una función muy importante en el desarrollo de los adolescentes 4) es el **horario** del día en que los jóvenes dedican al relajamiento de su actividad principal, dedicándolo al consumo de las actividades de su gusto, preferencias de acuerdo con su necesidad recreativa por la edad el sexo y las condiciones socioeconómicas, tiempo libre es el que está fuera de la rutina diaria, fuera de los estudios, de las ocupaciones del hogar, de la cotidianidad.

Definir que entendemos por **Gusto**, al cual podemos inferir que es aquella actividad específica con la cual el individuo siente placer o deleite al realizarla, que tiene carácter, físico espiritual y cultural.

La **Preferencia** podemos definirla como la inclinación favorable o predilección hacia una actividad específica que es de su gusto pero que además la prefiere dentro de la gama de intereses recreativos que tiene la persona donde siente satisfacción y placer.

Cada ser humano tiene sus propios **intereses recreativos** y los definimos como la inclinación de una persona hacia las actividades físicas recreativas para ocupar su tiempo libre con actividades de su gusto, agrado, preferencia y en la que siente

placer y satisfacción que están en correspondencia con la edad y condiciones socioeconómicas de las personas.

Utilizamos el concepto de que la **cultura**, es un conjunto de valores materiales, espirituales creados que se crean por la humanidad en el proceso de la práctica socio histórico y que caracterizan la etapa históricamente alcanzada en el desarrollo de la sociedad.

Abordar los procesos de la **recreación física** en la actualidad es considerarla como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental donde el juego es la herramienta fundamental, exige primero dar respuesta a cuatro preguntas básicas que permiten desentrañar los secretos de este importante, y no suficientemente bien comprendido, campo de las acciones humanas: ¿cómo, para qué, qué, y por qué?...

¿Qué es el juego? es la incógnita esencial para comprender la verdadera dimensión de este campo de las acciones humanas, mientras el **¿por qué se juega?** intenta descubrir los mecanismos que propician la acción lúdica, la predisposición estimuladora que la hace posible y deseada al margen de cualquier otro elemento de valor utilitario para las disciplinas afines. Aquí se considera al juego como un fin en sí

mismo y punto focal de la labor del investigador; y entonces será posible verlo como parte de una nueva dimensión del conocimiento.

Para entender cabalmente **qué es el juego** es preciso comprender su alcance como recurso insustituible para la satisfacción de la necesidad de desarrollo en los seres humanos, la respuesta hay que buscarla en el ámbito de los conceptos filosóficos.

Resumiendo, este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación está ligada por tanto con la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. **Juegos Recreativos.**

De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos; desarrolla valores como, colectivismo, honestidad, solidaridad; entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo placer que produce.

Ocupación activa: es cuando el sujeto ocupa su tiempo libre ejecutando o realizando actividades, ejercicios o juegos planificados en las actividades convocadas.

Satisfacción por la actividad: cuando la actividad ofertada está acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población.

Desarrollo.

- **Resumen bibliográfico.**

Fundamentos teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre en actividades físicas-deportivas y recreativas con adolescentes de 13 a 17 años de edad.

Este capítulo tiene como objetivo fundamentar a través de las concepciones teóricas del ámbito nacional e internacional, la ocupación del tiempo libre, antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes de 13 a 17 años de edad, considerando como marco la comunidad; utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

Consideraciones generales sobre tiempo libre.

El Tiempo libre: Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo), se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los implicados.

Grushin en su libro “Tiempo libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas socio métricas como proceso histórico material.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la

cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto en las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política ideológica.

Carlos Marx, desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

En efecto el tiempo caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para cada individuo y en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual pero no así desde lo social.

En las Reflexiones sobre el tiempo libre "La felicidad perfecta consiste igualmente en el ocio. No nos privamos de los ocios más que para conseguirlos es para vivir en paz para lo que hacemos la guerra" (Aristóteles, ética a Nicomaco, X, 7,1177b 4-6).

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, Por último, nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. M García (1988), que señalan que es aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un

tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Determina tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Como **Tiempo Libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para

aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Consideraciones generales sobre el presupuesto del tiempo libre.

El llamado presupuesto de tiempo, que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento, se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos: Problema de la representatividad; y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social: Problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extra laborables donde se utilizó como instrumento ***El Auto Registro de Actividades***: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un plan de actividades físico deportivas y recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y

para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Consideraciones generales sobre la recreación: en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario.

El concepto de **RECREACIÓN** visto por diferentes autores:

Recreación. (Aldo Pérez Sánchez (1997). Tabares Domínguez, Dusmay (2003) (Fullea Bandera Pedro y col 2004)

Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo, Abordar la recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas; esto es superar la conceptualización de **lo recreativo**, cual modo de calificar el acto concreto y satis factor de cierta necesidad humana.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. **La recreación es participación.**

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, 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 profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Según Pedro Fullea Bandera, la RECREACION: es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los beneficios de la Recreación

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano.

El **desarrollo humano** es un término absolutamente de estos tiempos, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional,

laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienestar** (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del **bien ser** (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para **el ejercicio de su libertad**, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios de la recreación están relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

RECREACION FISICA. 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 recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre. (Pedro Fullea Bandera)

Valores de la recreación. (Pérez, 1997)

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas.
- En los niños, contribuye al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano.
- La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreación.

- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales y centro de reeducación para jóvenes y adultos.
- Desarrolla liderazgo: (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.
- Ayuda a la rehabilitación del individuo.

Despierta y realiza las potencialidades del ser humano

Recreación física en el Consejo Popular.

Cuba desarrolla una serie de programas preventivos que permite la prolongación de la vida de la población. Paralelamente al desarrollo y consolidación de la educación en su concepto más amplio nos asegura que la población, es y será cada vez más preparada científica y técnicamente además de ser los protagonistas en la construcción del socialismo en las adversas condiciones en las que históricamente se ha desarrollado la sociedad cubana. El trabajo comunitario que ha mostrado algunos resultados interesantes en los últimos años, debe incrementarse y ampliarse el contenido de sus proyectos y acciones.

La comunidad puede definirse desde diferentes puntos de vistas: geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos sociales; así se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen, la población que lo compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; la psicología de sus pobladores y sus leyes. En ocasiones se toman varios aspectos o se absolutizan otros.

En las comunidades por lo general, existen estructuras y redes de servicios, que se corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados enfrentan. Por tanto, el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras y personalidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de autodesarrollo sin un análisis teórico y científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, sin una interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

A partir de la creación de los Consejos Populares en Cuba en el año 1977 en todas las comunidades, se introduce una estructura de dirección con formada por representantes de organismos que tienen el encargo social de prestar servicios a la población, dentro de ellos, el INDER, con un promotor de la recreación, es el profesional capacitado y encargado de llevar a la práctica social el Programa Nacional de Recreación Física. Para el trabajo del deporte, la recreación y la promoción de la salud esta estructura en la base ha sido muy beneficiosa ya que se ha establecido un sistema de trabajo alrededor de los presidentes de los Consejos Populares, mediante los cuales se ha situado a un compañero del deporte, al igual que de otras ramas, para atender la coordinación de todas las actividades que se programa mensualmente, en el territorio del Consejo Popular, al establecerse esta coordinación se produce una mayor cohesión organizativa entre todas las entidades administrativas, políticas y de masas, lográndose en la prestación de servicios una mayor racionalización de las potencialidades de la comunidad, al apoyarse mutuamente los diferentes organismos en su gestión de servicios a la población. El promotor de recreación de esta manera ha de lograr un mayor desarrollo de actividades en la comunidad, incluso también se aprecia más apoyo para la

obtención de recursos de deshechos de las empresas del territorio para la creación de su propia base material, convirtiéndose en un agente de cambio social capaz de crear cambios significativos en el uso del tiempo libre de la población.

El estado durante todo el proceso de identificación de la sociedad socialista tiene que cumplir con la importante tarea de propiciar la participación cada vez más amplia de población y progresivamente de toda la sociedad en las tareas que le son inherentes por su nueva presencia resulta un vehículo principal de participación en el complejo proceso de conducción de desarrollo social socialista.

Toda comunidad constituye un asentamiento poblacional que resulta a su vez parte de otras organizaciones mayores. La importancia de la comunidad en el proyecto socialista no es, obviamente, coyuntural. Aunque el periodo especial haya hecho más evidente la necesidad de prestar atención a este escenario de la vida social, el problema se plantea como una cuestión estratégica en el desarrollo socialista. Se trata que la gestión comunitaria y la cooperación social entre las diversas escalas y niveles constituyan una necesidad medular que define el propio sistema socialista y lo diferencia de otros regímenes.

Según plantea Nidia González Rodríguez y Argelia Fernández Díaz (2003:78) la participación en los trabajos comunitarios es importante porque desarrolla conocimientos, y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromisos revolucionario,

Es precisamente en la comunidad donde se logra desarrollar adecuadamente todo el proceso de socialización.

Funciones de la Recreación Física en la Comunidad. (Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col, 2005)

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Relación entre la recreación y el tiempo libre.

La recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Generalidades de las Actividades físico-recreativas.

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la

vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

Al respecto el presidente de los consejos de estado Fidel Castro Ruz, señala “Hablar de educación física y deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.”

Si se observa la magnitud social que exige del servicio de la recreación física es imprescindible el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población; cuestión que no solo el INDER como organismo rector es participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones, así como el propio carácter de las necesidades de la población de actividades físicas en el tiempo libre; determinan la necesidad del enfoque integral para su estudio y su satisfacción en las escalas de cada unidad administrativa territorial .

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo.

Características físicas y viopsicosociales de los adolescentes.

En la adolescencia, mayormente realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su

opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil según Nápoles y col (2002). Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño, pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado.

Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más apropiados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven, requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento

acelerado, y según Nápoles y col (2002) la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Susan P.D. Weiss y Elvia Trujillo en su libro “Yo adolescente”, ilustran los cambios que puedan darse en estas etapas:

Área motivacional:

- Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
- Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).
- Necesidades básicas: independencia y autoformación.
- Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

- Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.
- Aparece el enamoramiento.
- Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)
- Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:
- Excitabilidad general.
- Impulsos.
- Rápidos cambios de estados de ánimo.
- Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

El nuevo nivel de exigencia (más alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.

Tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

Cambios de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia

Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad)

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes es las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor,

anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

Metodología

Selección del sujeto.

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo

El estudio se realizó en el asentamiento Caracas del Consejo Popular Ciudad Caracas municipio de Lajas. De un universo poblacional de 117, se tomó como muestra 92 adolescentes, lo que representa el 78.6 % de la población, de ellos, 8 del sexo femenino y 84 del sexo masculino con un promedio de edad entre 13 a 17 años

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto, el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo

Muestra 1: De una población de 117, se tomó como muestra 92 adolescentes de 13 a 17 años de edad del consejo popular Caracas.

Muestra 2: Se utilizó 11 profesores de recreación para validar el plan de actividades a través del criterio de especialistas seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Poseer grado académico de Licenciado o Máster.
- Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de recreación.
- Haber realizado trabajos de investigación científica.

Método de la Investigación

- Métodos del nivel teórico.

- **Histórico – lógico:** permitió el acercamiento a los referentes teóricos del tema, a partir del análisis de documentos, informes, artículos, tesis y bibliografía en general, permitiendo establecer las tendencias y regularidades en cuanto a la concepción del plan de actividades deportivas- recreativas.
- **Análisis-síntesis:** posibilitó el estudio de los principales elementos para determinar sus particularidades, descubriendo relaciones y características, posibilitando la descomposición del fenómeno o acciones y determinando las relaciones entre cada una de ellas, en función de cumplimentar la puesta en práctica del plan de actividades.
- **Inducción-deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

- Métodos del nivel empírico.

- **Estudio de presupuesto tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por **Registro de Actividad** y aplicada a la muestra de 92 adolescentes permitiendo analizar el tiempo promedio dedicados a las actividades principales los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

- **La encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de los gustos y preferencias, de las actividades físico- deportivo y recreativo que resultan del agrado realizar los adolescentes de 13 a 17 años de edad del asentamiento caracas del consejo popular caracas.
- **Observación.** Se empleó para constatar la oferta de actividades en la comunidad y determinar la calidad de las mismas, el grado de motivación y participación que tuvieron los adolescentes en dichas actividades.
- **Entrevista:** Aplicada a los profesores de cultura física, deporte y recreación para caracterizar a los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico- deportivas y recreativas
- **Criterio de Especialista:** se utilizó para validar el Plan de Actividades Físicas Recreativas.

Método Estadístico – Matemático:

Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weberr, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de

su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga.

Tipo de diseño. Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transaccional**.

Los **diseños de investigación transaccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Justificación de la investigación.

Este estudio se realizó por la necesidad del INDER y las organizaciones de masa del asentamiento caracas del municipio de Lajas para aumentar la participación del adolescente en las actividades físico-deportivo y recreativo. Esta investigación nos facilita conocer las causas por la que los mismos no participan en las mismas y conocer sus gustos y preferencias, así como que cantidad de tiempo libre disponen para las actividades. Tiene gran importancia social ya que mediante las actividades físico-deportivo recreativas que se le ofrecen lograremos incorporar a los mismos a la vida sana y social de ahí la importancia de este estudio.

Aportes de la investigación

El plan de actividades físicas, deportivas y recreativas para favorecer el tiempo libre de los adolescentes de 13-17 años en el asentamiento caracas del municipio Lajas Provincia de Cienfuegos, diseñado a partir de sus gustos, preferencias y las potencialidades que nos brindan la comunidad y el entorno reviste de gran importancia, en la comunidad, en los profesores de Cultura Física, deporte y recreación en general, por poder contar con un plan de actividades físicas-deportivas y recreativas “Diviértete y Recréate” aplicables a la recreación y al tiempo libre de los adolescentes, las que pueden incorporarse al proyecto integrador del INDER y garantizará a su vez establecer la vinculación con la estrategia del Organismo y la política recreativa del país. Las actividades del plan constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y la

integración social.

El aporte de la investigación se relaciona con el nivel de conocimiento de las causas por los que los adolescentes no participan en las actividades recreativas ofertadas en el consejo popular, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a elevar los indicadores de participación de los mismos. Permitiendo el desarrollo del Departamento de Recreación y que se logre una transformación positiva del mismo, donde los participantes se conviertan en protagonistas de esta transformación, para lo que se requiere la necesaria presentación y análisis de un grupo de aspectos y conceptos de interés para el desarrollo de la iniciativa.

Análisis de los resultados.

Resultados del Auto registro de actividades.

Tabla # 1.

Tiempo promedio de las actividades principales entre semana.		
MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
92	Trabajo	5:25
	Transportación	0:20
	Necesidades Biofisiológicas	8:00
	Tareas Domésticas	0.45
	Actividades de Compromiso Social	0.50
	Estudio	4.00
	Tiempo Libre	5.50
	Total	24:00

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada de 92 adolescentes de 13 a 17, se constató que el tiempo como promedio en los días entre semanas que dedican a las

actividades principales es: al trabajo dedican: **5 horas 25 minutos**, a la transportación **20 minutos**, a las necesidades biofisiológicas **8:00 horas**, tareas domésticas **0.45 minutos**, actividades de compromiso social **0.50 minutos**, y destinan el tiempo libre de **5 horas 50 minutos** por lo que tienen el tiempo disponible para el desarrollo de las actividades físico- deportivas y recreativas.

Resultados de la Observación.

Después de aplicar la observación a 6 la actividad físico-recreativa, organizada para adolescentes de 13 a 17 años del Asentamiento Caracas en el Consejo Popular Caracas del Municipio Lajas, se valoró que las mismas se enmarcan más en actividades recreativas que en actividades físicas contando estas con poca motivación y poca participación por parte de los pobladores.

La falta de integración de estos adolescentes al nivel social, poca iniciativa por parte de los responsables de las mismas. Demasiada continuidad en cuanto a las variaciones de las actividades por lo que este grupo etario se siente desmotivado y muy descontento con el trabajo realizado, se reflejan también en la tabla # 2 que las características del lugar no son las adecuadas para trabajar y se corroboró que la poca divulgación e información de las actividades se ven afectadas por algunas insuficiencias

Tabla #2. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
	Condiciones del lugar	1	16.6	1	16.6	4	66.6
	Participación	-	-	2	33.3	4	66.6
	Variación	1	16.6	3	50	2	33.3
	Iniciativas	1	16.6	2	33.3	3	50
	Motivación	-	-	1	16.6	5	83.3

Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes

En los adolescentes de 13 a 17 años de edad encuestados la edad promedio es 15 años y el 84 % es del sexo masculino. Y el 8% del sexo femenino. En la encuesta realizada a los adolescentes de Caracas los mismos plasmaron los siguientes resultados:

Que el 84 % no tenía conocimiento de las actividades que realiza el INDER en dicho lugar. Además, el 91,3 % no participan en las actividades recreativas que se convocan, aunque los mismos plantearon que las mayorías de las actividades se realizan para los jóvenes y no para este tipo de edad. El 84 % plantea que las actividades que se realizan en el asentamiento no son de su agrado ya que las mismas no están acorde a sus características

Tabla 3: Resultado de las preguntas de la encuesta

No	Aspectos a evaluar	Siempre.	A veces.	Nunca.
1.	Conocimiento de las actividades que realiza el INDER en el asentamiento.	5 (5.4%)	3 (3.2%)	84 (91.3%)
2.	Participación de los adolescentes de 13 a 17 años en las actividades.	5 (5.4%)	3 (3.2%)	84 (91.3%)
3	Agrado por las actividades donde participan.	3 (3.2%)	5 (5.4%)	84 (91.3%)

En la tabla 2 se muestran los resultados de las actividades que eligieron los adolescentes como del gusto de ellos, entre las que se encuentran: Festivales Deportivos recreativos, Fútbol, Juegos recreativos, excursiones, Baloncesto, Béisbol entre otras todas con más de un 80 % de elección por los jóvenes

Tabla 4: Resultados de los gustos y preferencias

ACTIVIDADES.	%
Festival Deportivo Recreativo	81,8
Fútbol.	87.3
Juegos de recreativos.	86,7
Juegos de mesas.	77,6
Excursiones.	85.7
Juegos tradicionales	65,2
Baloncesto	88.3
Béisbol	86.5
Carrera de orientación	75.2

Resultados de la entrevista

Como se aprecia al realizar las actividades en el asentamiento Caracas el técnico de Cultura Física, el profesor de deporte y el promotor de recreación no tienen en cuenta los gustos de los adolescentes de 13 a 17 años de edad a la hora de realizar o planificar las actividades recreativas para este tipo de edad, y las que se realizan no satisfacen sus necesidades, lo que provoca que los mismos no participen en las mismas. La entrevista, permitió la información necesaria relacionada con la organización, la oferta, variación y la planificación de estas en la comunidad, entre las que resaltan diferentes opiniones como:

- Con la existencia de locales y áreas deportivas recreativas, para la ejecución de actividades físico-recreativas, no se logran explotar al máximo las condiciones de los mismos, por lo que se concluye que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- No hay dominio del plan de recreación que existe, y se reconoce que disponen de poca documentación sobre la planificación y organización que se establece al respecto.
- No se proyectan las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de las actividades, siendo insuficiente la información por parte de activistas del entorno.
- El grupo más necesitado de un conjunto de actividades físico-recreativas en esta comunidad son los adolescentes de 13 a 17 años de edad, ya que son los de mayor insatisfacción en cuanto a sus necesidades.

Por lo general se mantiene la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

Tabla 5: Resultados de las preguntas de la entrevista

ASPECTO A EVALUAR.	Si	%	No	%	A veces	%
Al realizar las actividades tiene en cuenta los gustos de los adolescentes de 13 a 17 años de edad.	3	27.2	6	54.5	2	18.1
Las actividades que se realizan satisfacen las necesidades de los adolescentes de 13 a 17 años de edad.	2	18.1	7	63.6	2	18.1
Participan los adolescentes de 13 a 17 años de edad en todas las actividades.	1	9.09	8	72.7	2	18.1

Validación del plan de actividades físicas recreativas.

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural.
- Categoría docente.
- Título académico o científico.
- Años de experiencia en la recreación.
- Centro de trabajo.

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 11 especialistas en recreación con 17 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación).

Tabla 6: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físicas recreativas	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Estructura del plan de actividades físicas recreativas	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es aplicable.	11	100		0	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es viable.	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El plan de actividades físicas recreativas es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0

El plan de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo, puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además es relevante, es importante para los, adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular caracas la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se

valora. Es pertinente ya que el plan de actividades físicas recreativas conduce a lograr el objetivo planteado.

Criterios emitidos por los especialistas.

Valoran de satisfactorio el plan de actividades físicas deportivas y recreativas propuesto para los adolescentes de 13 a 17 años del consejo popular caracas a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- ✓ El 98% determinan que el plan de actividades es asequible al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- ✓ El 100% plantean que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- ✓ El 99% plantean que la estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues y se encuentra organizado adecuadamente

Propuesta del plan de actividades físico deportiva y recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años del Consejo Popular Caracas del municipio Lajas.

Propuesta del plan

TÍTULO: Recréate y Diviértete.

GENERALIDADES DEL PLAN:

El plan de actividades deportivas-recreativas se realizó en el Consejo Popular Ciudad Caracas del municipio de Lajas, que tiene una extensión territorial de 62.0 Km², limitando al norte con el Consejo Popular Urbano Sur, al este con el Consejo Popular “Martha Abreu”, al sur con el municipio Cruces, y al oeste con el Consejo Popular “Ramón Balboa”. Dentro de esta zona se ubican los centros de trabajos: CAI “Ciudad Caracas”, Panadería “Dionisio San Román”.

FUNDAMENTACIÓN

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) asumiendo los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este conjunto de actividades físico- deportiva y recreativas logre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-17 años, a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autoregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la Comunidad. El plan se realiza por la necesidad de elevar la participación de los adolescentes de 13 a 17 años de edad a actividades sanas que contribuyan a su formación, ocupándoles el tiempo libre mediante una recreación adecuada al contexto comunitario donde viven. El mismo se elaboró teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, así como las particularidades de su edad. Además, se consideró el análisis realizado por la Comisión Coordinadora Municipal de Recreación sobre los niveles alcanzados en este sentido durante el curso 2020/2021 que no superaron las expectativas, ni responden a lo establecido en el programa de recreación, manteniéndose por debajo de lo que en realidad se debe obtener.

En el plan tiene participación, el técnico de Cultura Física y el de Deporte que laboran en el consejo, con el objetivo de brindar un servicio que propicie elevar la participación de los adolescentes de 13 a 17 años de edad a las actividades.

García Montes (1998: 28) plantea la adaptación e integración del individuo a la sociedad como uno de los objetivos de las actividades físico-deportivo-recreativas, claramente educativas. Incluso, Mántavez y López (1999: 62) proponen una metodología creativa, expresiva y recreativa como eje de un proyecto educativo e inter disciplinar. Las pretensiones se centran en la creación de hábitos, que han de estar orientados hacia la práctica saludable de actividad física (elemento indispensable para alcanzar una deseable calidad de vida). Para conseguir este objetivo, nos decantamos por transformar como objetivos los siguientes conceptos: la higiene, la actividad física saludable y la participación activa (relación con los demás cooperación).

Según plantea el profesor Aldo Pérez (2002:67) La calidad de vida es una categoría socio económica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar

Se asumen entonces las palabras de Ceballos JL (2003) cuando plantea: “en las clases del adulto, podemos mantener de una manera más asequible las habilidades motrices básicas propias a ellos” en otro momento expone: “...se deben realizar planes que combinen la actividad física, con actividades recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, bailar, preparar sketch y pequeñas obras de teatro, declamar, organizar eventos, preparar paseos, entre otras”.

En el transcurso de la investigación se constató que los adolescentes de 13 a 17 años del asentamiento Caracas del consejo popular Caracas no están desarrollando ningún tipo de actividades a las que hace referencia el Dr. Ceballos, por lo que se determinó elaborar un plan de actividades físicas deportivas y recreativas dirigidos a

adolescentes de 13 a 17 años de edad. El plan posee un carácter integrador, toda vez que las relaciones trascienden la relación adolescentes-barrio-comunidad, desde el punto de vista formal, lográndose vínculos cognitivos y afectivos entre todos los miembros

Objetivo general de la propuesta:

- Incrementar la participación de los jóvenes a las actividades física-deportiva y recreativa.

Objetivos específicos de la propuesta:

- 1) Mejorar las ofertas recreativas para los adolescentes de 13 a 17 años de edad.
- 2) Contribuir a un mejoramiento de la autoestima de los adolescentes
- 3) Potenciar en los adolescentes la socialización, el colectivismo y la cooperación a través de actividades físico- deportivo y recreativo para ocupar su tiempo libre.

Plan de actividades físico- deportiva y recreativa.

No	ACTIVIDADES	FECHA	HORA	LUGAR	RESPONSABLE
1	Festival Deportivo Recreativo	Último sábado de cada mês.	9.00 AM	Estadio	Profesores
2	Dama	Domingos	10.00 AM	Centro Recreativo	Profesores
3	Dominó	Domingos	9.00 AM	Centro Recreativo	Profesores
4	Ajedrez Recreativo	Domingos	10.00 AM	Centro Recreativo	Profesores
5	Baloncesto Recreativo	Todos los viernes	4.00 PM	Cancha de Baloncesto	Profesor de deporte
6	Béisbol Recreativo	Todos los domingos	9.00 AM	Estadio	Profesor de deporte
7	Fútbol Recreativo	Todos los sábados	5.00 PM	Politécnico.	Profesor de deporte
8	Voleibol Recreativo	Todos los sábados	3.00 PM	Politécnico.	Profesor de deporte
9	Excursión	Una al mes	T/Día	Río	Profesores
10	Turismo Deportivo	Uno en enero y otro en marzo	9.00 AM	Campamento	Profesores

11	Caminata por el Día del medio Ambiente	5 de junio	9.00 AM	Asentamiento	Profesor de Cultura física
12	Carrera de Orientación	Una al mes	4.00 PM	Barrio	Profesores
13	Animación Recreativa	Viernes	8.00 PM	Campamento	Profesores
14	Pesca Deportiva	Una al mes	10.00 AM	Campamento	Profesores
15	Campamento Recreativo	Una al mes	4.00 PM	Campamento	Profesores
16	Simultánea de Ajedrez	Domingos	11.00 AM	Centro Recreativo	Profesor de deporte
17	Competencia de Ajedrez	Domingos	3.00 PM	Centro Recreativo	Profesor de deporte
18	Competencia de Béisbol	Una al mes	2.00 PM	Estadio	Profesor de deporte
19	Encuentro de Fútbol	Una al mes	10.00 AM	Politécnico	Profesor de deporte
20	Acampada	Una al mes	T/noche	Campamento	Profesores
21	Juegos de participación	Viernes	5.00pm	Parquecito	Profesores

Indicaciones metodológicas

Para poner en práctica este plan de actividades físico- deportivas y recreativas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos y Cartelera promocional, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los festivales deportivos recreativos requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica constituye en sí misma una sub.-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas , en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a participar como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Descripción de las actividades.

Actividades físico-deportivas y recreativas plasmadas en el plan

Nombre: Festival Deportivo Recreativo.

Objetivo: Desarrollar competencias de las diferentes manifestaciones deportivas que se practican en la comunidad. Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes. Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad. Desarrollar la agilidad mental.

Materiales: pelotas, obstáculos, materiales deportivos de los diferentes deportes que se desarrollaran.

Desarrollo: Se planifican competencias de: carrera en saco, zanco, lanzamiento de argollas, tiro al blanco, a jugar, carrera de relevo, juegos con pelotas, juegos pre deportivos, tablas gimnásticas sencillas. Se incluye el programa a jugar y el ajedrez.

Evaluación: Se premia la participación y los grupos ganadores..

Nombre: Dominó

Este juego por sus características es un juego de mesa, es una actividad sana de tipo pasiva, con mucho agilidad mental, es realizada entre cuatro participantes, ganado siempre por una pareja.

Objetivo: Desarrollar el trabajo en parejas y mostrar los conocimientos y habilidades sobre dicho juego.

Materiales: Sillas, mesas, juego de domino, lápiz y papel.

Organización: En un área con techo que sea adecuado para este juego, ambiente agradable y fresco, luego de culminada la primera ronda se enfrentan las primeras parejas vencedoras del certamen hasta culminar con las parejas ganadoras.

Desarrollo: Este evento o juego se realiza de forma simultánea, el objetivo fundamental es enfrentar a todos las parejas ganadoras eliminando en un todos contra todos o sacando parejas ganadoras cada día que compitan.

Reglamento:

1. No se permite bebidas alcohólicas.
2. No se permite ayuda de otros compañeros.
3. Este juego debe realizarse con muchos observadores siempre y cuando no obstruya el mismo y deben mantenerse en silencio.
4. En caso de empate se realiza un partido entre los ganadores.

Nombre: La argolla

Este juego tradicional que ha permanecido vivo dentro de la idiosincrasia del cubano.

Objetivo: Los participantes demuestran las habilidades que tienen en monte de caballo y ensarte de la argolla.

Materiales: Caballo, cuerda, argolla, puntero.

Organización: en un área donde se puede correr sin problema a caballo, con un ambiente agradable y acogedor, los participantes son voluntarios, para conocer quien comenzará el juego se realiza un sorteo.

Desarrollo: es una actividad sana con actividades físicas se realiza individualmente, se realiza a una distancia de veinte metros y se pasará por debajo de la cuerda al galope.

Reglamento:

1. Se realiza de uno en uno.
2. Se realiza cinco intentos por competidor.
3. No se puede participar en estado de embriagues.
4. Gana el que más argollas ensarte.

Nombre: Excursión

Es una actividad que se ha impregnado en la juventud de estos tiempos

Objetivo: Brindar actividades sanas en pleno contacto con la naturaleza desarrollando el amor a la patria, el conocimiento de nuestra historia, así como fomentar el colectivismo y la admiración por la flora y fauna.

Se realizan competencias de cabuyerías, competencias de tracción de sogas, fogatas, descenso en yaguas, caldosas, juegos pre deportivos.

Materiales: Sogas, cabuyas, leña, binadas.

Organización: Se realizará mediante una caminata a un lugar determinado el cual reúna las condiciones idóneas para realizar un grupo de actividades de carácter individual y colectivo, donde cada participante podrá demostrar sus habilidades cuidando de no dañar el entorno.

Desarrollo: Es una actividad donde participan todas las personas involucradas en la misma y tiene un orden lógico de desarrollo teniendo en cuenta las características de Cada Evento.

Reglamento: Se competirá de acuerdo a cada evento que se realice y serán de estricto cumplimiento.

Nombre: Animación Recreativa

Es una actividad que forma parte del convenio de los promotores de recreación y que puede desarrollarse con personas voluntarias en estos casos

Objetivo: Desarrolla en las personas participantes habilidades de conducción de actividades recreativas, demostrando cada uno las facilidades de expresión adquiridas de forma autodidacta y despertar además el interés por superarse en cuanto a dirección y expresividad.

Materiales: Audio, micrófono, implementos según los juegos.

Organización: Se desarrollará en un área donde se puede reunir a los participantes y observadores a la vez, desarrollándose un juego de participación por parte del profesor el cual será animado de forma individual, cada participante por un orden lógico.

Desarrollo: Cada competidor tendrá la tarea de animar la actividad teniendo en cuenta las características de los competidores, utilizando un vocabulario correcto y dando rienda suelta a la originalidad.

Se premiara al que mejor conduzca la actividad.

Reglamento:

1. Competirá de forma individual.
2. No se permiten palabras obscenas.
3. Se permite dar rienda suelta a la originalidad e imaginación.
4. El ganador será determinado por un jurado elegido de antemano

NOMBRE: Juego Físico Recreativo.

Objetivo: desarrollar el trabajo en equipos y fortalecer el colectivismo.

Materiales: Sillas, batones, sacos, bicicleta, pelotas.

Organización: Se realizará en un área plana y extensa, se confeccionara dos o más equipos lo más uniforme posible en cuanto a características físicas y sexo en algunos casos se competirá de forma individual.

Desarrollo: Satisface las necesidades motrices de los jóvenes, se llevaran a cabo varias actividades como: juego de silla, carrera de relevo con diferentes distancias, competencias en saco, competencia de velocidad, competencia de bicicleta etc.

Reglamento

Las establecidas para cada evento competitivo.

Nombre: Dama.

Objetivo: Realizar juegos propiamente de salón.

Materiales: Juegos de dama y dominó, mesas y sillas.

Desarrollo: compiten dos participantes, uno con fichas negras y el otro con fichas rojas, tratando de avanzar hacia el lado opuesto para coronarse.

Nombre: Béisbol Recreativo.

Objetivo: Desarrollar el colectivismo entre los participantes y las ansias de ganar entre todos.

Desarrollo: Se desarrolla en un terreno acondicionado con anterioridad, los equipos están dirigidos por un activista, el cual se encarga de la disciplina, organización y participación de estos como equipo. Se realiza un svedull de acuerdo a la cantidad de equipos teniendo en cuenta los días que se realizan las competencias.

Evaluación: Gana el equipo que más carreras haga en cada encuentro y más campeonatos gane.

Reglamento: El establecido en el deporte Béisbol.

Nombre: Fútbol Recreativo.

Objetivo: Desarrollar el colectivismo entre los participantes.

Desarrollo: Se desarrolla en un terreno acondicionado con anterioridad, evitando que exista peligro para la salud de los participantes, teniendo siempre en cuenta que se realice con edades similares. Los equipos estarán dirigidos por un activista y dos árbitros, los cuales se encargan de la disciplina, organización y participación de estos como equipo. Se realiza un svedull de acuerdo a la cantidad de equipos teniendo en cuenta los días que se realizaran las competencias.

Evaluación: Gana el equipo que más partidos haya ganado.

Nombre: Juego de participación.

Objetivo: Desarrollar el pensamiento lógico y creador de los jóvenes.

Desarrollo: Se realizan actividades empleando diferentes técnicas de participación como: adivinanzas, completamiento de frases, las matemáticas, juegos de palabras, cambiando las letras.

Evaluación: Ganan los participantes según las reglas establecidas para cada una de estas actividades.

Nombre: Turismo Deportivo.

Objetivo: Realizar actividades sanas en pleno contacto con la naturaleza, para contribuir al amor a la patria, a nuestra historia, al desarrollo del conocimiento, al desarrollo en el colectivo y al cuidado de nuestra flora y fauna.

Descripción: Se realizan caminatas, actividades culturales, competencias recreativas, cabuyería, tracción de la soga, orientación por acimut.

Evaluación: Las implícitas en cada una de las actividades desarrolladas.

Nombre: Carrera De Orientación.

Objetivo: Desarrollar la preparación física general de los adolescentes, así como la adquisición de habilidades en los diferentes métodos de orientación y elevar el espíritu de colectivismo y competitivo.

Descripción: Se realiza al aire libre en forma de carreras de posta en puntos hasta el objetivo final, realizando la lectura del mapa, el estudio del terreno y la orientación de la brújula.

Evaluación: Gana el que llegue primero a la meta.

Nombre: Animación Recreativa.

Objetivo: Animar las actividades de forma tal que se pueda medir la motivación, la creatividad y el empleo de medios.

Desarrollo: Se animan las actividades, donde la explicación de cada una debe ser clara, precisa, teniendo en cuenta el tiempo establecido y los medios necesarios, el vestuario debe ser acorde a las actividades. Se medirán aspectos pedagógicos, educativos, psíquicos y sociales. Se debe emplear el micrófono, la voz, un adecuado vocabulario, animación con el público, logrando la motivación tanto de los participantes como el público.

Evaluación: Se dará una puntuación de 10 puntos, en la que se tendrá en cuenta los siguientes aspectos: incumplimiento del tiempo -1, poca motivación de los participantes y el público-2, pobre creatividad-1, uso inadecuado del vocabulario-2, no ser seleccionada el más popular-2, pobre animación al público-2.

Desarrollo: Pesca Deportiva.

Objetivo: Capturar peces con avíos determinados con la condición de que estas capturas sólo conlleven la recreación o competición.

Garantizar el ejercicio de la actividad en sus variantes por el disfrute de su membrecía de conformidad con el cumplimiento de los requerimientos y regulaciones establecidas.

Desarrollo: Se emplean cordeles, carretes nylon y anzuelos para realizar la captura de los peces.

Evaluación: Gana el participante que más peces haya capturado.

Recursos con los que se cuentan para desarrollar el plan.

NO	RECURSOS	CANTIDAD
1	Balones de baloncesto.	2
2	Balones de voleibol.	1
3	Balones de fútbol	2
4	Pelotas de béisbol.	3
5	Guantes de béisbol.	9
6	Bates de madera.	3
7	Juegos de ajedrez.	10
8	Banderas de colores.	12
9	Obstáculos.	23
10	Soga.	2
11	Juegos de dominó.	2
12	Juegos de dama.	8
13	Juegos de parchís.	5
14	Brújulas.	3
15	Argollas	5
16	Bolos	6

Conclusiones

- ✓ Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la elaboración del plan de actividades físicas- deportivas y recreativas aumentará la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años pertenecientes al Consejo Popular Caracas del Municipio Lajas.
- ✓ La propuesta del plan de actividades físico – deportiva y recreativa contribuiría a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años que cuentan con 5 horas 50 minutos de tiempo libre para el desarrollo de las actividades físico- recreativas
- ✓ Los gustos y preferencias de los adolescentes de 13 a 17 años de están basados en Festivales Deportivos recreativos, Fútbol, Juegos recreativos, excursiones, Baloncesto, Béisbol entre otras todas con más de un 80 % de elección por los jóvenes.

Recomendaciones.

- ✓ Aplicar la propuesta del conjunto de actividades físico – deportiva recreativa que contribuiría a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 17 años de edad del Consejo Popular Caracas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Bibliografía.

- Areiza Londoño, M. (2001). *Recreación, Actividad Física y Salud*.
<http://www.FUNLIBRE.com>.
- Buendía Eisman, L. (1995). *Investigación Educativa*.
- Casimiro. (2000). *Actividad física, educación y salud*. Editorial Universidad de Almería.
- Caspersen, C. P. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *public. HealthReports*.
- Cervantes, J. L. (1992). *Programación de Actividades Recreativas*. Mungía y Hnos.
- Col, E. (1996). *Propuesta de variante del test de clasificación de sedentarismo y su validación estadística*. Pueblo y Educación.
- Cols., V. (2002). Barreras y oportunidades para la participación de los usuarios en el control de la calidad de los servicios de salud: un estudio evaluativo. (*Revista Salud Publica*), 579-591.
- Cooper. (1974). *En Fordman. Proyecto deportivo-recreativo para satisfacer las necesidades de la población de 13 a 25 años del Consejo popular Caonao, municipio Cienfuegos*. <http://www.efdeportes.com/>.
- Cuba. (1990). Código de la niñez y la juventud. Editorial Ciencias Sociales.
- Devís, J. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Oficial Sanitaria*.
- Estébez Cullel, M. A. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. Ediciones Deportes.
- Fox, K. (1991). *Motivating children for physical activity: towards a healthier future*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.

- Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la investigación. (Tomo 1)*. Félix Varela.
- Lema Álvarez, R. (1998). *Recreación, Tiempo Libre y educación en el Uruguay*.
- M.R.B. (1977). *La recreación un fenómeno socio-cultural*. Editorial “José Antonio Huelga”.
- Pérez Meneses, N. (2004). *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local*.(Trabajo de Diploma.) Universidad Agraria de La Habana Facultad de Agronomía. “Fructuoso Rodríguez Pérez”.
- Pérez Sansón, M. y. (2005). *Recreación*. Matanzas. Cuba.
- Pratt, B. (1996). Actividades físico - recreativas para la disminución de los niveles de sedentarismo. <http://www.monografias.com/>.
- Recreación, D. N. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana Cuba. Dirección Nacional de Recreación.orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*.
- Sallis, J. (1991). Physical education's role in public health. (*Research Quarterly for Exercise and Sport*) 124-137.
- Cuba. Gaceta Oficial., (1990). La educación en los establecimientos. *Resolución del consejo económico y social*. Gaceta Oficial.
- Tercedor, D. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. <http://ocw.um.es/gat/pdf>.
- Tittel, K. (1991). La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física . (*Declaración de posición de la federación internacional de Medicina del Deporte*).

Torres Guerrero, J. (2003). *La Actividad Física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. Universidad de Granada

Vilas, F. (2007). *Disponible en: 5º Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación*. <http://www.redcreacion.org/relareti/documen>

ANEXOS
ANEXO 1

ENCUESTA.

ENCUESTA A LOS adolescentes

Estimados adolescentes queremos conocer lo que piensas de las actividades físico-deportivas y recreativas desarrolladas en el barrio, para tratar de que las mismas sean de tu agrado y participes en ellas de forma sistemática, por lo que te pedimos que contestes las siguientes preguntas con toda sinceridad. Muchas gracias.

DATOS GENERALES.

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____ Color de la piel _____.

1- ¿Conoces las ofertas recreativas que realiza el INDER en el asentamiento?

Si: _____ No: _____

2- ¿Participas en las actividades físico- deportivas recreativas desarrolladas en tu barrio?

Si: _____ No: _____ Algunas veces _____

3- ¿Mencione las actividades deportivas recreativas que te gustaría realizar?

4.- ¿Las actividades físico- deportivas recreativas donde participas son de tu agrado?

Marque con una X

Si: _____ No: _____ Algunas veces: _____

Anexo # 2:

Guía de observación.

Objetivo: Comprobar el comportamiento de las actividades realizadas en el Asentamiento de caracas.

Aspectos a observar.

1. Tipo de actividad: _____

2. Frecuencia: _____

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
	Información						
	Condiciones del lugar						
	Participación						
	Variación						
	Iniciativas						
	Motivación						

ANEXO 3

CRITERIO DE ESPECIALISTA

Nombre: _____ Edad: _____ Años de experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo: _____

Máster en: _____ Doctor en: _____

Categoría docente: _____

Centro donde labora: _____

Municipio: _____ Provincia: _____

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños.					
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El plan de actividades recreativas es aplicable					
El plan de actividades recreativas es viable					
El plan de actividades recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:
