
**Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en
Cultura Física**

**Propuesta de actividades físico recreativo
para los adolescentes de 12 a 14 años de la
comunidad "Cafetal"**

Autor: Alián Ricardo Ávalos Hidalgo.

Tutor: Ms.C. Jorge Lázar Acosta Moreno.

Cienfuegos, 2022
"Año 64 de la Revolución"

Hago constar que la presente investigación fue realizada en el Centro Universitario Municipal de Cumanayagua como parte de la culminación de los estudios en la especialidad Cultura Física; autorizando que la misma sea utilizada por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentada en evento ni publicada, sin la aprobación de la Universidad.

Firma del Autor

Los abajo firmantes certificamos que la presente investigación ha sido revisada según acuerdo de la dirección de nuestro centro y la misma cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico – Técnica

Nombres y Apellidos. Firma

Sistema de Doc. de Proyectos

Nombres y Apellidos. Firma

Computación

Nombres y Apellidos. Firma

Firma del Tutor

Nombres y Apellidos. Firma

PENSAMIENTO

“En el difícil arte de escalar montañas, es la voluntad quien determina conquistar la cima”.



Fidel Castro Ruz



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos los profesores de la universidad por su guía y conducción durante mi carrera , a mi tutor por su apoyo incondicional durante todo el proceso de elaboración de mi tesis , a mis padres por estar presente en todos los momentos de mi carrera y ayudarme a lograr el sueño deseado.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por ser pilares fundamentales en el transcurso de mi carrera, a todos los profesores por su dedicación y compromiso y en especial a mi tutor Jorge Lázaro Acosta Moreno.



Resumen

Las actividades físicas recreativas son de gran importancia para el hombre, ya que mediante las mismas contribuyen a la formación de un individuo sano, aumenta la calidad de vida de los mismos, se forman desde el punto de vista social, cultural; ayudan a la utilización del tiempo libre. El objetivo de este trabajo consiste en implementar una propuesta de actividades físico-recreativas que contribuirán al mejor aprovechamiento del tiempo libre por los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del consejo Popular “La Sierrita”. En la propuesta de actividades físico-recreativas, se asume una concepción metodológica desde la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos, con la articulación de métodos y técnicas que posibilitaron el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de los enfoques actuales de ese fenómeno. Los resultados avalan la realización de un diagnóstico de necesidades que facilitó la concepción de la propuesta de actividades sobre una base científica, en una estructura que se consolidó en etapas y acciones con las vías de control, lo cual permitió una organicidad lógica y coherente en el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes, además, de otorgarles un rol protagónico en la búsqueda de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades. La valoración de los especialistas consideró que la propuesta es muy adecuada y ratificaron el valor de la misma, al expresar que puede ser implementada, pues tiene un marco legal y metodológico que avala la pertinencia, la factibilidad y la aplicabilidad de la misma

Summary

Recreational physical activities are of great importance for man, since through them they contribute to the formation of a healthy individual, increase their quality of life, they are formed from the social, cultural point of view; They help to use free time. The objective of this work is to implement a proposal for physical-recreational activities that will contribute to the better use of free time by adolescents from the "Cafetal" community of the "La Sierrita" Popular Council. In the proposal of physical-recreational activities, a methodological conception is assumed from the linking of quantitative and qualitative approaches, with the articulation of methods and techniques that made possible the study of the background and theoretical criteria about the current approaches of this phenomenon. The results support the realization of a diagnosis of needs that facilitated the conception of the proposal of activities on a scientific basis, in a structure that was consolidated in stages and actions with control pathways, which allowed a logical and coherent organization in the process. appropriate use of free time by adolescents, in addition to giving them a leading role in the pursuit of their interests and the satisfaction of their needs. The evaluation of the specialists considered that the proposal is very adequate and ratified its value, stating that it can be implemented, since it has a legal and methodological framework that guarantees its relevance, feasibility and applicability.

Índice	Pág.
1. Introducción.....	1
2. Desarrollo.....	7
2.1 Fundamentación Teórica	7
3. Metodología.....	24
3.1. Selección de sujetos.....	24
3.2. Tipo de diseño y estudio.....	25
3.3. Métodos Teóricos	25
3.4. Métodos Empíricos	26
4. Propuesta de actividades físico - recreativas.....	27
4.1. Estructura de la propuesta de actividades físico-recreativas...	28
5. Conclusiones	50
6. Recomendaciones	51
Referencias bibliográficas	
Anexos	

1. INTRODUCCION

Son muy evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad. El deporte y la actividad física, como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación.

Resulta por ello indispensable que todos los profesionales de la actividad física y el deporte afronten esta etapa sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos y contenidos que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de personas.

Es por ello que el tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realiza variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre.

Para el autor el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y 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 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 físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de la sociedad cubana. En el país se viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1975).

Es por ello que utilizar el tiempo libre en actividades físicas y recreativas, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades

recreativas físicas fortalece la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud.

Donde la recreación constituye un valioso medio para el esparcimiento del individuo, y su contenido es muy variado, como variado pueden ser los intereses a los que se entreguen ellos para aprovechar todo su potencial, teniendo en cuenta que la misma se realiza en el tiempo libre y practicada por la población sin tener en cuenta la edad, sexo y lugar.

Si se tiene en cuenta que la recreación es la relación de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre va a tomar como marco de acción una instalación el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes de la comunidad Cafetal, perteneciente al consejo popular “La Sierrita”. La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro a los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del consejo popular “La Sierrita” y así poder dar solución a dicha problemática existente, y mejorar la calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona. Donde la problemática de la ocupación del tiempo Libre de los adolescentes, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, dado por las particularidades de esta edad y las cada vez más crecientes necesidades recreativas de los sujetos de las comunidades rurales.

En particular, los adolescentes del asentamiento “Cafetal” del consejo popular Sierrita del Plan Turquino de Cumanayagua manifiestan insatisfacción para con la oferta organizada de actividades recreativo físicas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo atareo. Esto se pudo constatar a través de los instrumentos iniciales realizadas a los adolescentes, y las observaciones a las diferentes actividades realizadas, así como entrevistas a los diferentes factores vinculados a dicha actividad.

Se analizaron como las necesidades latentes en el comportamiento de los adolescentes hacia las preferencias en la práctica de actividades físico-recreativas la siguiente problemática:

- El pobre desarrollo de un pensamiento creativo.
- La inadecuada elección de actividades.
- La prevalencia de manifestaciones inadecuadas de comportamiento.
- El excesivo uso de medios digitales.
- La pobre utilización de espacios abiertos en entornos sanos y saludables.
- El predominio de actividades pasivas, escasos conocimientos sobre el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y sus beneficios en el fomento de estilos de vida sanos y saludables.

Por todo ello, el motivo de enfrentar la investigación, partiendo de la formulación del siguiente problema: ¿Cómo contribuir al mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua?

Teniendo como objeto de estudio: el proceso de recreación comunitaria y el campo de acción: el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.

Para dar respuesta se tiene como objetivo general: elaborar una propuesta de actividades físico-recreativo en función de mejor aprovechamiento del tiempo libre en

los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.

Como preguntas científicas las siguientes:

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes?
2. ¿Cuáles son las particularidades en el proceso de ocupación del tiempo libre de los adolescentes?
3. ¿Qué actividades físico recreativas se pudieran ofertar para contribuir al mejor aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua?
4. ¿Cuál es la utilidad de la propuesta de actividades físico- recreativas en el mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua?

Con las siguientes tareas científicas.

- 1- Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre el mejor aprovechamiento del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.
- 2- Diagnóstico de las particularidades fundamentales y preferencias recreativas en el proceso de utilización del tiempo libre, de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.
- 3- Selección de las actividades físico recreativas a ofertar para contribuir a el mejor aprovechamiento del tiempo, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.
- 4- Valoración por especialista la utilidad de la propuesta de actividades físico- recreativas presentado para los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta la comunidad.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Estructura y Contenido de la Tesis. La tesis está conformada por una introducción y desarrollo, las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía y los anexos.

La introducción que incluye la importancia de realizar esta investigación, la fundamentación del problema y el diseño teórico y algunas definiciones de trabajo u operativas que se relacionen con el tema y que puedan presentar dudas o desconocimiento por parte de los lectores del trabajo.

El desarrollo se aborda el marco metodológico el cual explica de forma explícita la metodología utilizada, a partir de la forma de proceder con cada uno de los instrumentos y métodos empleados; así como la constatación empírica del problema que se aborda en el presente trabajo. La propuesta de actividades físico- recreativas presentado para los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua, la cual consta de una fundamentación del diseño de la propuesta, lo que da respuesta al objetivo del presente trabajo, además de aparecer orientaciones para su implementación y las concepciones que lo sustentan y el análisis de los resultados.

2. DESARROLLO

2.1.Fundamentación Teórica:

Según Aldo Pérez (2003). El proceso de recreación está compuesto por cuatro elementos constituyentes que lo caracterizan, definen y dan forma; estos son:

- ❖ El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- ❖ Las actividades en función recreativa.
- ❖ Necesidades recreativas.
- ❖ El espacio para la recreación.

La recreación debe ser vista como una actividad para el desarrollo multilateral del individuo que la práctica, la cual le proporciona un estado óptimo de sus facultades.

Un aspecto que se ha mencionado con anterioridad es el tiempo libre, que juega un papel fundamental dentro de la recreación. El tiempo libre es el espacio en el cual se desarrolla el fenómeno recreativo, este tiempo, al igual que el ocio, están entre los más analizados y debatidos y en ocasiones hasta mal definidos.

Nuestra población siempre se ha caracterizado por tener una gran afinidad por la utilización del tiempo libre en actividades recreativas sanas ya sea entre familia o con compañeros de trabajo o amigos. Entre los objetivos de trabajo del INDER(Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación) se encuentra la recreación física sana realizada principalmente en el tiempo libre de los diferentes grupos poblacionales teniendo siempre en cuenta los gustos y preferencias para de esta manera poder lograr la mayor asistencia a las mismas y aceptación de cada una de las actividades planificadas.

El INDER destina cada año una gran cantidad de recursos para llevar a cabo los planes de verano que incluyen actividades para todos los grupos poblacionales; también realiza un gran esfuerzo para llevar dichas actividades a los lugares más alejados donde no es cotidiana la realización de actividades de este tipo o no existe personal especializado para llevarlas conducir las, esto se realiza fundamentalmente a

través de las caravanas que pueden ser a nivel de Consejos Populares, Municipales o Provinciales donde asisten una serie de factores y organismos como deporte, cultura, gastronomía y comercio al unísono para en un corto tiempo (un día) ofrecer opciones variadas a todos los pobladores.

El tiempo libre es un espacio importante para la formación integral del individuo, es en él donde la persona decide qué hacer, dónde y con quién prefiere realizar dichas actividades, de ahí la importancia de ocupar este espacio en actividades que tributen a formar hombres de bien.

Todo esto refiere carácter preventivo para muchos de los males que aquejan a la sociedad actual a nivel mundial (alcoholismo, drogadicción, robo, delincuencia, prostitución) entre las más graves y difíciles de combatir. La sociedad cubana no está exenta de estos males y es por eso que a través de las comisiones de prevención a nivel de asentamientos, se da prioridad al trabajo con los niños y jóvenes con problemas de conducta para, mediante actividades conjuntas, guiarlos por caminos que conduzcan a la formación de hombres de bien. En este trabajo juegan un papel fundamental las actividades sanas en el tiempo libre.

Una preocupación constante es mantener vivas las tradiciones de cada barrio, territorio o provincia que han pasado de generación en generación enriqueciéndose o transformándose, pero manteniendo siempre algo del pasado. Existen infinidad de ejemplos como los Festivales de Tradiciones Campesinas, Los Rodeos, Planes de la Calle, Programas A Jugar, Festivales Acuáticos y Campeonatos Inter-Barrios que insertan a su vez actividades o juegos nuevos (bola criolla, deporte canino, etc.) los cuales por lo general van encendiendo en la población, principalmente joven, los deseos de ampliar sus habilidades y demostrar hasta dónde pueden llegar las posibilidades humanas.

El proceso de recreación.

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), (2019), recreación es la acción y efecto de recrear. Además, la misma RAE lo define como diversión para

alivio del trabajo. Desde su origen, se dice que la palabra proviene del latín “recreatio”, que también significa repetir o volver a crear algo.

¿QUÉ ES LA RECREACIÓN FÍSICA?

En el caso de la recreación física, al concepto anterior se le tendría que agregar las actividades corporales. Cuando utilizamos nuestra energía comprometiendo el cuerpo y que, a la vez, descansamos la mente.

Según lo anterior planteado Olivero (2021), indica que la recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta, es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo. (Olivero, 2021)

Diferentes autores se han referido al concepto de recreación, por ejemplo, Fabián Vilas (2002), citado por Olivero (2021), define la recreación como el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente.

Como un modelo vivencial de educación en el ocio, en tanto intervención educativa a largo plazo, que se basa en situaciones, vivencias y experiencias formativas relacionadas con el tiempo libre. (Cuenca 2004) en Olivero 2021)

Para Uceda et al., (2014), la recreación es un concepto que evoluciona en torno al tiempo libre y al ocio, y es objeto también de numerosas interpretaciones y definiciones. Las tendencias fundamentales en la conceptualización de la recreación son las que están dirigidas a verla como actividad o como experiencia, sin negar la existencia de otras concepciones.

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

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

Según Olivero (2021), en Cuba la recreación constituye una de las prioridades del estado cubano, por ello se desempeñan los recursos humanos y materiales que se invierten día tras día para el logro de satisfacer las expectativas de todas las personas. Es así que se creó un organismo rector el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), son innumerables la creación de escuelas formadoras de profesores de educación física y recreación, se lucha porque todas las

facultades de cultura física del país se acrediten de excelencia para la óptima formación de profesionales que con su accionar ofrezcan una mejor calidad de vida.

Es por ello que trabajar en cuanto a la recreación de los sujetos de las comunidades es una prioridad en los momentos actuales y el autor de este trabajo de diploma en opción al título de licenciado en la carrera de Cultura Física pretende ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

Atendiendo a lo anterior el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) (2019) reconoce la adolescencia como una etapa de la vida humana, en la cual se producen cambios y se desarrollan capacidades que aseguran el aprendizaje en diferentes procesos sociales: la convivencia familiar, escolar y social. Estas favorecen y garantizan el desarrollo de estas capacidades y habilidades; consolidan las doctrinas que aluden a la creación de diferentes formas, centradas en los diferentes procesos educativos. Esto ocurre tanto en la escuela como en las familias y la sociedad en función de lograr el desarrollo adecuado de capacidades y/o habilidades en los adolescentes, según criterios de autores como Enríquez, et al., (2021).

Donde, las actividades propiciarán el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad, Además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo además la que orientación que aporta a las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales en general.

El autor asume el concepto de recreación como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para la

realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

La recreación física no es más que la realización de actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

La recreación es un fenómeno de reproducción: al caracterizarse la recreación por el consumo de bienes culturales esta se ubicara dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural. Las definiciones de recreación caen en una de las siguientes categorías, a saber:

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene expectativas (espera que suceda algo de esta actividad).
- Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.
- El deporte, la educación y la recreación física deben practicarse como medio de expansión, de solidaridad entre la población y de exaltación de los más altos valores humanos.

La Dirección Nacional de Recreación del (INDER) (2003-2004) ha definido cinco ideas básicas para el desarrollo de la recreación:

- La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia

de edades, sexos, condiciones físicas, etc, por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

- La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Objetivos sociales de la recreación física.

Según la Dirección Nacional de Recreación del (INDER) (2003-2004).

1. Contribuir al desarrollo multilateral del hombre.

2. Proporcionar a través de la práctica sistemática, un nivel de preparación física general óptimo.

3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como: el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, la responsabilidad, el autocontrol, la honestidad, el patriotismo, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, la creatividad, etc.

4. Facilitar con el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y su entorno, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

5. Conocer las actividades que forman parte del Programa de Recreación Física como son: Planes de la Calle , los Festivales Deportivos Recreativos, Círculos de Recreación Turística, Deportes de Orientación, Animación Recreativa, Objetos Volantes, A Jugar, Turismo Deportivo, Pesca Deportiva, Caza Deportiva, Deporte Canino, Deporte Subacuático, Ludotecas, Billar Recreativo, Campamento Recreativo, Bolas Criollas, Dama Internacional, Juegos Tradicionales, Construcción de Medios, etc.

6. Cuidar el medio ambiente inculcando en los participantes hábitos que le permitan interactuar con este sin dañar o perjudicar el mismo.

Existen aspectos importantes que tenemos que tener en cuenta antes de llevar a cabo la confección del plan de actividades, estos son:

- Con qué fuerza técnica contamos.
- Con qué implementos contamos.
- Qué implementos pueden aportar los participantes.
- Con cuántas instalaciones contamos.
- Qué iniciativas pueden aportar los participantes.

Con la realización de este trabajo se pretende obtener un diagnóstico de las necesidades, demandas, gustos y preferencias de las actividades físico recreativas de los niños de 11 a 14 años en el asentamiento, el cual nos servirá para hacer un mejor diseño del Plan de Actividades de la recreación que incentive el desarrollo local, y prepare mejor al personal para satisfacer las necesidades de la población para la vida social y comunitaria y elevar así la participación directa en cada una de las ofertas que se les brinde.

Beneficios de la práctica de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre:

Según Ramos A, León (2002).

1-Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva en la salud de la edad adulta 2-Varios estudios científicos recientes demuestran que mantener nuestro cuerpo en forma puede contribuir a una vida más larga y sana. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer del colon y depresiones.

3-La actividad física en el tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales de los individuos.

Se ha demostrado que la realización sistemática de la actividad física tiene efectos positivos contra las depresiones, y favorece la auto-estima y el desarrollo de algunas capacidades cognoscitivas en los individuos.

4-Se fomentan y consolidan las relaciones sociales.

5-Se amplían los niveles de comunicación y el campo del contacto social.

6-Contacto social alegre mediante las experiencias colectivas.

7-Se regula en gran medida la conducta de las personas.

Objetivo general de la recreación física en la comunidad:

El objetivo principal de la recreación física en la sociedad es satisfacer las necesidades de movimiento físico del hombre para lograr como resultados de esta influencia: salud, calidad de vida, alegría, desarrollo de la personalidad, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de la actividad recreativa

Para llevar a cabo las actividades recreativas no podemos obviar los siguientes principios:

- 1- Debe realizarse en el tiempo libre.
- 2-Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con que es enfrentada por los individuos que la realizan. (Opcional, placentera, voluntaria).
- 3-Proporciona auto desarrollo y aporta características positivas a la personalidad.
- 4-Tiene una función educativa y auto educadora.
- 5-Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, color, sexo, talento o capacidad individual.
- 6-El producto final de cada actividad no deben ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Para Zamora, Fernández Rolando y Aldo Pérez. (2003). Dentro del espacio problemático que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan , en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los

principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los niños conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, que robustezca la autoestima y el autoreconocimiento social de los adolescentes y eleve su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los niños.

Funciones de la Recreación Física en la comunidad.

Para Aldo Pérez (2003) y Colectivo de autores del CD de la Maestría “Actividad Física en la Comunidad” La recreación física como actividad social cumple las funciones siguientes dentro de la comunidad:

- 1-Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- 2-Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- 3-Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- 4-Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- 5-Fomento de las relaciones sociales.
- 6-Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

7-Contacto social alegre en las experiencias colectivas.

8-Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

9-Regulación y orientación de la conducta.

El no tener en cuenta estos aspectos para la elaboración y puesta en práctica del plan de actividades físicas y recreativas podría ser una de las causas fundamentales para que no tuviera éxito nuestro trabajo y por lo tanto el nivel de veracidad sería muy bajo ya que a la hora de confeccionar un plan de actividades de cualquier tipo hay que tener siempre presentes una serie de parámetros indispensables que son los encargados de encaminar directamente al logro de los objetivos y que estos pueden lograrse a corto o largo plazo, en dependencia de los intereses del investigador.

Como puede apreciarse de las explicaciones precedentes y por las delimitaciones del problema, el objeto y los objetivos, se ha ido produciendo un desplazamiento del interés por estudiar la recreación en general hacia la recreación en espacios específicos como es el del asentamiento, principal lugar recreativo de la población cubana. Este desplazamiento implica mejores posibilidades de interactuar en sistema, mejores posibilidades de aprehensión científica y para ulteriores generalizaciones sobre los aspectos centrales que a nivel teórico deben considerarse para abordar el contenido de la recreación, los niveles temporales en que esta debe realizarse, así como los espacios correspondientes. Del hecho constatado de la necesidad de enfoques sistémicos para enfrentar el fenómeno recreativo, sobre todo en la interacción de los organismos y las funciones directivas que deben ponerse en juego para acceder a una concepción plena de recreación y hacerla práctica, también se perfiló la necesidad de cerrar el trabajo transformador, máxime si se quiere contextualizar el estudio de tan complejo fenómeno en las condiciones del período especial en Cuba, en un lugar como el asentamiento, que es por excelencia el que ha pasado a solucionar la gran demanda recreativa de la población cubana. De ahí que aunque el sustrato metodológico esencial de las investigaciones fueran los jóvenes, este referente nos permitió ubicar el fenómeno ampliando el espectro hacia

toda la población que se recrea, primero en la comunidad y posteriormente en cualquier lugar. Esta acción contextualizadora en las condiciones histórico concretas actuantes en Cuba, no nos hacen olvidar, sin embargo, los fundamentos comunes y esenciales del complejo fenómeno recreativo, entre los que se destacan la estructura y contenido del tiempo libre, los presupuestos de tiempo y el carácter hetero condicionado y autocondicionado de los procesos recreativos.

Ensanche los límites del estudio de la recreación hacia toda la población que se recrea es congruente con los criterios de una sociedad que se afana por defender la prolongación de la vida útil y activa de la población, del disfrute pleno de sus posibilidades y atender especialmente también al adulto mayor, este último ha sido un objetivo sistemático del Ministerio de Salud y de Educación. Este criterio resulta de importancia para la comprensión del fenómeno de la pasividad de la recreación en el asentamiento.

Precisa de una concepción sistémica de la recreación que considere los caracteres generales, tanto en sentido colectivo como individual y las peculiares condiciones históricas sociales en que se desenvuelve la nación cubana en su tenaz lucha por el desarrollo. La necesidad de trascender la mera descripción del fenómeno recreativo hacia un tratamiento más transformador de la realidad estudiada, impone el enfoque metodológico del trabajo, concebido desde la dialéctica materialista y con fases preliminares de la investigación.

La recreación particularmente importante es porque es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.

Se puede decir que la recreación se asocia directamente a la actividad, lo cual resulta

de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físico-recreativos y en una dimensión activa, la recreación es una experiencia o vivencia necesaria en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral ni económica.

En este sentido se expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que: "El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es más conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida (...) ser más, tiene más sentido humano que tener más (...) crear es más valioso que consumir."

Según Joffre Dumazedier(1994) , ha ido cambiando con el tiempo su concepto de recreación para ir llegando a las conocidas tres D: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad en el interior del concepto de recreación. Para él recreación es el: "...espacio de un gran número de prácticas sociales cada vez más estereotipadas y variadas, cada vez más seductoras y ambiguas las que limitadas ejercen creciente influencia sobre el conjunto de la vida cotidiana", aquí se encuentra el origen de lo que ha denominado, la revolución cultural del tiempo libre, siendo de esta manera los animadores socioculturales "guías de opinión", con actitudes activas e innovadoras.

No es posible incursionar en los conceptos de recreación sin acudir a los de ocio y tiempo libre, ya que no existirá la recreación si se carece de tiempo libre. Los conceptos de ocio y tiempo libre están cargados de matices ideológicos. Aproximarse sin embargo a lo temporal, al tiempo libre, es interesante para la comprensión del fenómeno recreativo.

Según Waichman(1995), el tiempo libre, su práctica, están comprometidos al hetero condicionamiento que solo será sentido y vivido libre, en la medida en que el hombre desarrolle actividades a partir de una libertad de selección, lo cual

implica la afectividad y un tránsito hacia el autocondicionamiento en la recreación y por ende en el empleo del tiempo libre. Además, resulta importante que su contenido factual esté integrado por prácticas de recreación, de descanso y de creación, lo que al maximizarse entra en contradicción con la realidad, transformándola. Este autor también insiste en el hecho de que las actividades se dirijan a compensar la personalidad individual y social, a la vez que constituya un proceso de educación constante.

En relación al hecho recreativo coincidimos con Waichman, cuando expresa que: "...la mayor parte de las aproximaciones está centrada en el juego y la diversión que como se conoce casi siempre resulta una compensación (contra función) a las actividades serias y rutinarias, su componente esencial es la alegría que en realidad concluye cuando acaba la actividad organizada.

Desde esta concepción y en sus fundamentos, se aprecia que en muchos programas recreativos actúan estructuras y contenido de tiempo libre, se enseñan juegos, técnicas expresivas, se hacen campamentos y se enseñan sus técnicas, entre otras actividades por un sentido hedonístico y no por un sentido de formación más esencial en el empleo del tiempo libre. De modo que se puede afirmar que no existe una adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre; no siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de esto como debieran, lo cual tiene relación con los programas recreativos actantes que no se comportan adecuadamente por tener contenidos eminentemente pasivos o por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre.

En los diferentes enfoques sobre la recreación se acentúa en una u otra arista: en relación al tiempo libre, al principio de la voluntariedad, del carácter humanista, de manifestación de interés, de contribución para el participante, de ejecución de actividad física, de presencia de lo lúdico entre otros, pero no todas recogen estas intenciones y no pocas carecen del enfoque educativo y del carácter idealmente auto-condicionado que debe tener toda recreación. Acercarse a una definición que

considere estas perspectivas tendría sentido, sobre todo para una mejor comprensión del fenómeno en su dimensión de disfrute pleno de las posibilidades del hombre.

Los programas recreativos de la actualidad presentan tendencias a la pasividad y al consumismo, dejando a un lado el papel que como actores sociales debe asumir el hombre en el empleo del tiempo libre para garantizar una recreación entendida como disfrute pleno de las capacidades humanas. El protagonismo, y sobre todo el de carácter físico, resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos.

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de la actividad física son abundantes en todas las épocas, pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida una actividad física coherente y sostenida. Una vía puede ser la de la recreación física, desarrollando en los individuos motivos físico recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

Desde esta perspectiva y para no perder de vista la orientación teórica de nuestro trabajo, precisa relacionarse este grupo de actividades específicas de carácter físico es decir, el subsistema de la recreación física que integra los modelos socioculturales del tiempo libre con otra variada gama de actividades motoras conocidas como “Cultura Física”, por lo que debe quedar bien sentado que enfocamos la recreación y la recreación física en su relación con el sistema de La Cultura Física.

El Sistema Cubano de La Cultura Física y el Deporte (SCFD), plantea que:

“Ofrece un tratamiento diferenciado en la propia instrumentación de sus prácticas, de la educación física, el deporte para todos, las formas de recreación del pueblo, en la formación de una actitud ante la salud y de manera especial al deporte de alto rendimiento, que por su impacto social y las características del tiempo en que vivimos, urge considerar.”

Desde la dimensión de la recreación hay que considerar al deporte, pero no el deporte de élite, de competición, el de las grandes marcas o el deporte medio, también dirigido a ser practicado por todos, hecho de pruebas y obstáculos a salvar, pero un deporte que se practica por deseo interno del individuo de preservar su salud como parte del tiempo libre si está a nuestro juicio incluido en el concepto de recreación que pretendemos defender, lo cual tiene mucho que ver también con el auto condicionamiento de los procesos que ya se ha apuntado como un requisito importante de adecuados proyectos recreativos.

En nuestra concepción, la recreación física es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población, con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo. Este protagonismo físico recreativo distingue al recreando en particular, en que él mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto abandone los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando los motivos físicos y recreativos.

Los motivos físico y recreativos son los móviles que en el campo de La Cultura Física y la recreación definen las acciones físico recreativas y se relacionan con: el descanso, la diversión, la competencia, la búsqueda de estados emocionales positivos, la salud, la belleza, los juegos dinámicos, la integración social y con el medio natural etc., para el bienestar pleno y creador en el camino hacia una cultura recreativa superior que coadyuve en el mejoramiento de la calidad de la vida y lo que esta representa para él.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático si no dinámico, esencialmente

dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Se puede afirmar que la recreación es un “consumo reproductivo” (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción. La recreación es un fenómeno socio cultural, la recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales. Como todo fenómeno la recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma, siendo estos: El tiempo de la recreación, tiempo libre, las actividades en una función recreativa, necesidad recreativa y el espacio para la recreación

3. Metodología.

Concepción metodológica en la elaboración de la propuesta de actividades con actividades físico-recreativas para adolescentes de la comunidad “Cafetal” del consejo popular “La Sierrita”, se asumió una concepción metodológica que consideró la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos basados en los métodos dialécticos materialistas.

3.1. Selección de sujetos.

La población es de 42 adolescentes y la muestra es de 21.

Se escogió una muestra de 21 adolescentes, por la correlación 1 de 2. Se utilizó un muestreo aleatorio simple, probabilística los datos son cuantitativos y la escala de medición es la métrica.

Como población secundaria tenemos a 12 informantes claves, conformados por: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Director del Combinado deportivo, profesores de recreación, activistas de la comunidad, presidentes del CDR de esa circunscripción y la Secretaria del bloque de la FMC.

Estrategia metodológica.

3.2- Tipo de diseño y estudio:

Diseño: No experimental transeccional descriptivo: Este tipo de diseño se emplea cuando lo que se pretende es describir las características que se estudian de los sujetos que integran la muestra seleccionada o sea un solo grupo que puede o no haber sido seleccionado al azar. El procedimiento consiste en medir, observar o aplicar entrevistas y/o encuestas según lo que se estudia a un grupo de personas y proceder a su descripción.

Estudio: Descriptivo

3.3. Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo–recreativo existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente propuesta de actividades.

Analítico-Sintético: Este método nos sirvió para la determinación de las actividades deportivas–recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades deportivas–recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua.

3.3. Métodos Empíricos

Observación: A las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad “Cafetal” del Plan Turquino de Cumanayagua (Anexo 1).

Entrevista estructurada a los decisores: Se les realizaron a las personas (12) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Director de Escuela Comunitaria, Profesores de recreación, activistas, Presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción y Secretaria de bloque de la FMC), para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades, su secuenciación, sistematización y viabilidad. (Anexo 2).

Encuesta: Aplicada a 21 adolescentes de 12 a 14 años (11 hembras y 10 varones) con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades recreativas que prefieren, variedad, gustos. (Anexo 3).

Pertinencia Social: Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de deportes, tareas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

Estudio del presupuesto tiempo: Fue concebido a partir de la aplicación del auto registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del tiempo libre de que disponen. (Anexo # 4)

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, director combinado deportivo y técnico de recreación), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen los niños/as y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar. (Anexo # 5).

Fórum comunitario: El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en el trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

4. Propuesta de actividades físico recreativas.

La problemática del mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, constituye un tema que en los últimos tiempos que se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, dado por las particularidades de esta edad y las cada vez más crecientes necesidades recreativas de estos. 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 estas edades en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y, por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

En particular, los adolescentes de la comunidad “Cafetal”, que pertenece al consejo popular “La Sierrita” con la propuesta de actividades se podrán dar solución a su insatisfacción para con la oferta organizada de actividades recreativo físicas en su tiempo libre, la cual resolverá sus necesidades y preferencias recreativas de este grupo atareo.

Es por ello que las actividades físicas deportivas o recreativas, darán solución a la falta de recurso que tienen los adolescentes de la comunidad. Se trata de una propuesta que permite una mayor variedad de actividades y situaciones por parte de los profesores que están vinculados a la comunidad y como consecuencia un mayor enriquecimiento en la formación de los sujetos de cada comunidad.

El autor de este trabajo de diploma asume las actividades de Lago, (2022), realizando las adecuaciones pertinentes para el contexto donde se ha realizado la investigación.

4.1. Estructura de la propuesta de actividades físico recreativas.

A continuación, se hace una descripción de la propuesta de actividades.

Generalidades del Plan

Con el diseño de este plan se mejorará la utilización del tiempo libre de cada adolescente de 12 a 14 años de este asentamiento en la concepción del programa para satisfacer sus necesidades recreativas, que por mucho tiempo no existían y vinculados a un buen desarrollo sociocultural.

Fundamentación:

Como se conoce, la recreación está ligada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. La recreación no solo es la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo en forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad de hombre. La recreación física persigue en la sociedad como objetivo general: La satisfacción de la necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia: salud y alegría.

Objetivo General

Aumentar los niveles de participación perfeccionando y diferenciando las opciones recreativas, con el uso creativo y formativo del tiempo libre, con prioridad en el

protagonismo de los adolescentes en su planificación y ejecución, en los cuales se utilicen las instalaciones deportivas, áreas permanentes y demás recursos materiales con el apoyo de los integrantes del grupo de recreación.

Dificultades

1. Poco conocimiento del concepto recreación en el asentamiento.
2. Carencias de materiales para desarrollar varias actividades.
3. Pocas instalaciones.
4. No existen hábitos de pertenencia.
5. El personal técnico carece de idoneidad.
6. No existe conocimiento de tiempo libre.
7. No existe conocimiento de recreación sana.
8. No se sienten protagonistas de la recreación.
9. Los factores responsables de la recreación trabajan por separado.

Presentación de los principales conceptos implicados en el núcleo teórico.

1. Recreación.
2. Recreación física.
3. Actividades lúdicas recreativas.
4. Tiempo libre.
5. Libertad de elección.
6. Ocio.
7. Plan de recreación física.
8. Protagonismo del sujeto.
9. Plan integrador.

Elementos que incluye el diagnóstico para la detención inicial de necesidades en el problema que se aborda.

Diagnóstico Comunal

- 1- Problema o situación concreta del objeto de estudio.

2- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre.

3- Infraestructura recreativa.

- Cantidad de instalaciones, estado de conservación y explotación.
- Personal técnico de servicio y equipos, medios materiales con que cuenta para la ejecución de los programas.

4- Características del medio físico geográfico.

- Principales aspectos del relieve y clima.

5- Oferta recreativa: Programa recreativo existente.

- Oferta difusa o no programada (fiestas familiares, juegos, etc.).
- Ofertas planificadas o programadas.

6- Tradiciones del lugar

Beneficiarios:

Todos los adolescentes de 12 a 14 años del asentamiento.

Metas (Temporalización)

1- Levantamiento del diagnóstico de necesidades.

- Enero-Mayo.2022
- Participantes (Fuerza técnica del asentamiento).
- Responsables (Grupo de recreación del asentamiento).

2- Levantamiento de áreas o instalaciones.

- Abril.2022
- Participantes (Fuerza técnica del asentamiento).
- Responsables (Especialistas de recreación de todos los organismos).

3- Levantamiento de la fuerza técnica.

- Mayo.2022

4- Capacitación y activos.

- Todo el año.2022

Validación del Programa .Diciembre 2022

Aplicación del plan. Enero 2023

Estructura organizativa

Para Aldo Pérez (2003) especialista de recreación de experiencia reconocida establece que la estructura organizativa y funcional del programa ha de definirse en función de determinar las instancias responsables de desarrollar el mismo y sus funciones teniendo en cuenta que cada una de las actividades que se plantean tenga un respaldo adecuado desde el punto de vista de dirección, intentando eliminar en la medida de lo posible las improvisaciones sobre la marcha y que se cumplan con la calidad que se requiere.

Estructura

La coordinación implica relaciones estrechas y sistemáticas en el asentamiento, organizaciones populares del territorio, centro educacional, laborales y demás factores que representan fortalezas y oportunidades del entorno.

Función general

Lograr una integración entre todos los factores para desarrollar una recreación sana y culta en todos los adolescentes de 12 a 14 años del asentamiento con el diseño de este programa.

Organizaciones políticas y de masas

Apoyar a todos los factores técnicos de la recreación del asentamiento para lograr un buen desarrollo multilateral de los sujetos

Técnicos de recreación, de cultura física y deportes del INDER:

Establecer el convenio de trabajo mensual.

Diseñar las actividades que satisfagan los gustos y preferencias de la población que

atenderán de forma directa.

Aplicar el Plan de Recreación Física, cultura física y de deportes (con objetivos estratégicos, criterios de medidas e indicadores de desempeño).

Establecer un protocolo de negociación (con las acciones y metas negociadas con la instancia municipal para dar cumplimiento a los criterios de medida de su Plan).

Establecer un calendario de eventos (competencias, fórum, festivales...), con sus convocatorias, planes de aseguramiento y sus actas de cumplimiento.

Establecer un control de activistas, vinculados o no a comités gestores municipales.

Establecer un control de la información entregada mensualmente a Estadística municipal.

Confección sistemática de medios recreativos.

Controlar sistemáticamente el inventario de medios recreativos.

Centros de trabajo que tributan a la recreación

Apoyar con todos los medios recreativos de su instalación a los técnicos de la misma para desarrollar los planes y actividades programadas en esos lugares.

Grupo de recreación del Consejo de Administración Municipal.

Apoyar con fuerza técnica.

Apoyar con medios recreativos.

Controlar temporalmente la realización y calidad de las actividades.

MININT

Velar por la disciplina en muchas actividades recreativas.

Trabajadores Sociales

Tener controlado los pobladores del asentamiento en cuanto a su desarrollo social para que las actividades cumplan sus verdaderos objetivos.

Principios del plan físico y recreativo

- 1- Hay recreación si hay tiempo libre.
- 2-La recreación es el empleo del tiempo libre.
- 3-El reconocimiento de las bases de acción para la educación del tiempo libre.

Acciones:

- 1-Exploración de las dificultades que atentan contra la recreación en el asentamiento y determinación de posibles soluciones según actores del proceso.
- 2-Clasificación de las dificultades en organizativas, infraestructurales y recreativas propiamente dichas.
- 3-Se escogió la tabla de opiniones de las posibles soluciones con mayor frecuencia de aparición y se agruparon convenientemente.
- 4-Se determina solucionar los problemas a partir de los propios recursos y la elevación de la eficiencia.

Clasificación del Plan

Plan Integrador.

- 1- Según el tiempo libre:
 - Anual.
- 2- Según la edad de los participantes:
 - Para todos los adolescentes de 12 a 14 años.
- 3- Según su utilización:
 - Constante.

Recursos e instalaciones

- Terreno de minifútbol.
- Implementos de jugar béisbol.
- Balones de fútbol, voleibol.
- Juegos de damas, dominó, parchís, ajedrez, cartas.
- Equipos electrónicos de la escuela primaria (computadoras, videos, televisores).
- Centro Recreativo.

Cronograma de actividades físicas recreativas partir del mes Enero del 2023.

Las actividades físicas y recreativas se elaboraron en correspondencia con los resultados arrojados en la encuesta realizada a la muestra escogida, esto demostró la necesidad de encaminar este plan de actividades a campeonatos, festivales deportivos recreativos y tradicionales, caminatas y excursiones entre otras.

Las variantes de las actividades físicas y recreativas aparecen a continuación:

Estructura de cada actividad

Nombre:

Objetivo

Materiales

Organización

Desarrollo

Reglamento

Variante

Evaluación

1. Tema. Festivales recreativos deportivos

Objetivo: Fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo para mejorar las indicciones físicas, sociales, mentales, de calidad de vida personal en los adolescentes, saludables, amenas que fortalecen rasgos de la conducta.

Organización: se desarrollan en áreas interiores como en exteriores, ej. El campo de Fútbol y de Béisbol, la vivienda de algunas familias y en el parque de la comunidad.

Todas las actividades asesoradas por activistas y técnicos deportivos que cooperan con los implementos deportivos.

Variantes: concursos de habilidades, juegos recreativos, bailes, juegos de mesa, competencia en diferentes deportes, carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes

Objetos: pelotas a una pared, hacer pruebas de relevo de retorno, tracción de la sogá.

Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, pruebas de relevo, tracción de la sogá.

Materiales: bastones, sacos, sogá, obstáculos, tarjetas.

Desarrollo:

- Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno, después de responder las preguntas de las tarjetas)
- Competencias en saco
- Carrera de obstáculos (tarjetas con preguntas)
- tracción de la sogá
- Tiro al blanco.

Reglas:

- Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.
- Los participantes mantendrán la organización inicial.
- El retorno será por fuera y a velocidad, después de responder la pregunta.
- El que no responda la pregunta, puede apoyarse en otro compañero del equipo.

Clasificación: recreativas.

Tracción de la sogá:

Objetivo: Fomentar en los participantes el trabajo en grupo y el afán de victoria.

Materiales: soga, silbato.

Explicación: los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 hembras, predomina la fuerza, la resistencia y la coordinación de todos los integrantes del equipo.

El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual está a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que está suspendida en el centro de la zona. Entre cada alón se dará un 1 minuto en eliminatoria y semifinal y final 5 minutos, cada equipo tratará de hacer pasar la onda por encima de la línea de la meta de su terreno. Para ganar un punto en la competencia y la misma contara de 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

Reglas:

- El primer competidor no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya que es descalificado.
- Si el competidor se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción solo es de (3 segundos), si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo en el alón.
- Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.
- Se prohíbe a los equipos soltar la soga en el momento del alón el que incurra en esta violación será descalificado.
- La soga debe ser agarrada por todos los participantes con las 2 manos, sin que estas se muevan o se desplacen en la soga (no cobrar).
- Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.

- Cuando se realiza la tracción no se debe correr.
- En cada ronda los equipos deben cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.
- Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

Clasificación: recreativas

1. Tema: Actividades de juegos de mesa.

Objetivo: Fomentar hábitos de competencia y de conductas positivas en los adolescentes.

Materiales: tablero de ajedrez, piezas de ajedrez, tablero de dama, fichas de dama, rompe cabeza, juego de dominó, etc.

Desarrollo: juegos de ajedrez (van incluidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con los indicadores del estilo de vida investigados) juegos de dama, rompe cabeza, juego de dominó

Clasificación: recreativos.

Reglas: en estos juegos no se permite hablar, ni hacer señas.

2. Tema. Deporte para la comunidad

Objetivo: Formar patrones positivos en el estilo de vida en los adolescentes a través de la práctica sistemática de diferentes deportes con tradición en la comunidad.

Explicación: se desarrolla la competencia en diferentes deportes, en especial de Béisbol y Fútbol, estos adolescentes pueden competir o sencillamente telespectadores

Organización: se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo del municipio, apoyados por profesores de la Cultura Física.

Variantes: juegos de Fútbol, Béisbol. Voleibol entre otros

3. Tema. Juega y aprende.

Objetivo: Favorecer la formación integral de los adolescentes a través de actividades amenas y divertidas.

Explicación: estos tienen las características de ser competitivos, de provocar un aumento en el coeficiente intelectual, desarrollan habilidades cognitivas, aprenden normas de conductas y de convivencias colectivas, se pueden hacer mediante preguntas orales o en tarjetas, combinadas con la actividad física.

El de orientación en el terreno: mediante pistas y señales se llega a los lugares indicados, para poder continuar deben responder preguntas de diferentes materias, relacionadas con la problemática existente en los adolescentes de la comunidad.

El tesoro escondido: deben buscarlo lo más rápido posible y responder las preguntas de las tarjetas que provoquen la reflexión sobre la situación que presenta el estilo de vida de los adolescentes.

El baile de la silla: varios competidores bailan alrededor de las sillas, de forma tal que siempre sobre uno de ellos, pero los que están sentados, deben responder una pregunta para continuar en la competencia, dicha pregunta está relacionada con las características del estilo de vida de los adolescentes, con el objetivo de invitarlos a la reflexión.

Organización: se desarrollan en la comunidad, es apoyado por maestros, por Profesores de la cultura Física y por personal de la salud.

Variantes: orientación en el terreno, el tesoro escondido, el baile de la silla

4. Tema. Proyección de videos

Objetivo: formar patrones de conducta positivas, acerca del consumo de sustancias tóxicas, sexualidad y hábitos de estudio.

Explicación: la proyección de videos, es de vital importancia porque conlleva a la reflexión, se utilizan películas y documentales, siempre que estos provoquen debates en los adolescentes.

Organización: se desarrollan en la comunidad, apoyados por maestros, promotores de la Cultura Física y personal de la salud pública. .

Variantes: proyección de videos, películas, para debates.

5.: Tema. Actividad bailable

Objetivo: desarrollar en los adolescentes el conocimiento y la práctica de diferentes ritmos musicales.

Explicación: esta actividad se desarrollará de forma competitiva, con la música elegida por los adolescentes, se selecciona a la pareja que mejor realice el baile.

Puede desarrollarse de dos formas; una es cuando los competidores conocen el baile que van a realizar, antes de comenzar, otra es cuando los competidores no conocen cuál es el baile hasta que escuchan la música. Permite desarrollar habilidades y capacidades intelectuales y físicas.

Organización que se desarrollan en la comunidad

Variantes: casino, tango, son, salsa, reggaetón, entre otros.

6. Tema. Excursiones

Objetivo: relacionar a los participantes con el intercambio y protección del medio ambiente.

Materiales: mochila de campista, sogas.

Explicación: se realiza en los perímetros de la localidad, siguiendo las normas establecidas, se orientan tareas previas para incentivar el hábito de estudio.

Desarrollo: dentro de las excursiones incluimos actividades muy variadas entre las que se encuentran:

Visitas a lugares de interés geográfico como el cerrador, que se encuentra en la periferia de la comunidad

Visita a lugares de interés económico e histórico.

Escalamientos de cerros.

- No se puede salir del recorrido indicado por el instructor.
- Se realizarán en el horario planificado.

Análisis y discusión de los resultados

Diagnóstico de necesidades en las actividades físico recreativas

El análisis de los resultados iniciales permitió la constatación del estado actual del problema y la determinación de las necesidades de los adolescentes; la composición de la muestra por edades y sexo se presenta, predominaron las féminas y el grupo de edades de 14 años.

La aplicación de la encuesta a los adolescentes permitió explorar las ideas que giran alrededor de la participación en el uso del tiempo libre. El resultado apunta a ideas coincidentes entre los encuestados. En ello, se mostraron de acuerdo en considerar que la atención al tiempo libre es insuficiente y que no existe un mecanismo que promueva dicha atención, aunque apuntaron que es necesario tenerlo. En el análisis de los resultados, hay un consenso entre adolescentes y decisores al reconocer que no contribuyen al desarrollo de un pensamiento creativo, a la recreación personal y colectiva a la elección del tiempo libre. En tanto, se considera que a veces les permiten participar en actividades sociales; la mayoría apuntó que el tiempo libre deberá dedicarse a actividades como la lectura, deportivas, recreativas, con el uso de espacios abiertos en entornos sanos y saludables.

También reconocieron por mayoría que la atención que brindan al tiempo libre no se garantiza un adecuado aprovechamiento del mismo, pues es espontánea y no se direcciona de forma ordenada y planificada. Por otro lado, se afecta la consideración hacia una vida sana y placentera, también otros como: el bienestar y la prevención de enfermedades, la adecuada salud mental, la educación inclusiva, equitativa y de calidad. Todo esto impide un desarrollo integral favorable.

En relación con los beneficios que aportará la atención al tiempo libre de los adolescentes, ellos difieren con los decisores. Cuando plantean por mayoría, a fomentar estilos de vida sanos y saludables, el promover adecuada salud mental, autoestima y relaciones sociales y el contribuir a la comunicación asertiva, la inclusión, el respeto al derecho ajeno, la disciplina y la responsabilidad (González et al.,2018; Torres et al., 2020. En tanto, la mayor parte de los segundos se inclinó por evitar que participen en actividades no adecuadas a su edad.

La atención al tiempo libre de los adolescentes es reconocida de común acuerdo como poco ordenada, planificada y colegiada. Pero estas no se corresponden con los intereses y necesidades de los adolescentes y no se aprovechan todas las potencialidades de las actividades físico-recreativas que tienen lugar en esta comunidad.

La entrevista a los decisores facilitó el análisis de los aspectos relacionados con el empleo del tiempo libre y con la práctica de actividad física y los deportes. También la misma proporcionó los datos de las necesidades y preferencias para la participación en las actividades físico-recreativas y los aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva.

Desde esta perspectiva, se determinaron los resultados del primer bloque y en ello se corroboró que, tanto masculinos como femeninas, los adolescentes, prefieren las vacaciones. Se reconocen estas actividades como el espacio de mayores horas libres, seguida de los fines de semana y en menor medida los días laborables. Las actividades

en las cuales emplean el tiempo libre son en las actividades pasivas, con preferencias por los juegos en línea, videojuegos, ver televisión y videos, seguidas de las actividades de relaciones sociales y diversión.

De igual forma, mostraron por mayoría interés en la actividad físico-recreativa que realizan como parte del gusto o la elección. La mayoría consideró estar de acuerdo con que las clases de Educación Física fueron divertidas, aprovechando el tiempo durante las mismas. Sin embargo, coinciden por mayoría que esas clases no permiten la práctica física recreativa de tiempo libre. Así le restan importancia al rol de los maestros en ese contexto. Por otra parte, en relación con las horas que dedican a la práctica de actividad física recreativa, consideraron que es entre unas y tres horas por semana.

La mayoría coincide en que las instalaciones cubren poco las necesidades de realizar actividad física recreativa. Se reconoce que los motivos por los que acuden a las instalaciones son por la cercanía al domicilio y/o la escuela. Se asumen como positivos las características de las instalaciones, el estado de conservación y la limpieza, así como el trato de los empleados. Sin embargo, contraponen esa idea ante la preparación del personal técnico y el material deportivo existente para la realización de las actividades físico-recreativas. Los resultados derivados del análisis de las respuestas del segundo bloque proporcionaron datos que develan las necesidades y preferencias para la participación en las actividades físico-recreativas.

La mayoría reconoció que conocen poco o nada de las ofertas y los programas de actividades físicas y deportivas que desarrollan en las instituciones de su localidad o entorno. De igual forma, no satisfacen sus necesidades, en tanto, coinciden en la actitud de los padres con respecto a las actividades físicas recreativas realizadas por ellos. Según ellos, generalmente no se han preocupado o les ha sido indiferente y minoritariamente aluden a que los han incentivado.

Los adolescentes encuestados manifestaron por mayoría, en ambos sexos y en todas las edades, su preferencia por la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, seleccionando los fines de semana, seguido de las vacaciones y por orden las siguientes modalidades:

- Actividades recreativas pasivas como leer, ver tv y/o videos, navegar en internet, video juegos, juegos de mesa.
- Actividades recreativas sociales como reuniones, fiestas, celebraciones, salir a bares.
- Viajar a la playa, a otro país, turismo en general.
- Actividades al aire libre como caminatas en el campo, pesca, montañismo, campismo, entre otras.
- Actividades como pasear, caminar, jugar con amigos o familiares, bailar.
- Actividad física de mantenimiento, por gusto y salud como gimnasio, nadar, montar ciclos, correr, entre otros.
- Actividades deportivas recreativas individuales y/o colectivas.

En la valoración de las actividades físico-recreativas que se llevan a cabo en la comunidad, los adolescentes, por mayoría, declararon que la información y promoción de las actividades, el uso de las instalaciones deportivas y los horarios eran generalmente deficientes (malos). En correspondencia con ello, el funcionamiento no respondía a sus intereses, así, de esa misma manera, valoraron la calidad de las actividades, materiales, accesorios deportivos disponibles y ofertas. Sin embargo, consideraron que las instalaciones eran regulares y que los profesores y personal en general son buenos y muy buenos.

Por mayoría, los adolescentes apuntaron que la oferta de actividades físico- recreativas y deportivas que se desarrollan en la comunidad al cual pertenecen satisfacen poco o nada sus necesidades. Estas, preferiblemente se desarrollan en el patio o lugares yermos dentro de la propia comunidad o un lugar distante. Por lo que estas ofertas

resultan insuficientes para la práctica de actividades físico-recreativas, sin embargo, reconocieron que es bueno el apoyo que reciben de los profesores de recreación para que se realicen las actividades físico-recreativas.

La triangulación de los métodos aplicados en la primera etapa permitió la constatación del estado inicial del problema y develó las principales regularidades en el diagnóstico:

- Limitaciones en el mejor aprovechamiento del tiempo libre por los adolescentes, al no tener presente sus intereses y necesidades a punto de partida de las características de esta etapa de la vida y de la concepción de un diagnóstico fundamentado sobre la base de métodos científicos y pedagógicos.
- La planificación y proyección de las actividades físico-recreativas carecen de una consideración oportuna en relación con el contexto en que tienen lugar; se desaprovechan las potencialidades de los recursos humanos, de las familias y de las instalaciones de la comunidad.
- Pobre integración de las influencias recreativas en pos de la convocatoria, los compromisos y la comunicación entre los adolescentes y los decisores que organizan su tiempo libre y en ello se obvia la orientación y participación de otros docentes y de la familia.
- Las decisiones emanadas de los resultados del diagnóstico apuntaron hacia la necesidad en la elaboración de la propuesta, y para ese fin, se realizó el diseño de la misma, el cual consideró las necesidades identificadas en los adolescentes.

Valoración por los especialistas

En el proceso de valoración, se empleó el método criterio de especialistas y se utilizó la técnica de comparación por pares, proceso de búsqueda de los especialistas, se inició a partir del análisis de fuentes, como: la participación en eventos y publicaciones acerca del tema que se trata en la investigación, la participación como exponente en eventos científicos, años de experiencia (diez mínimos), consentimiento informado y nivel descrito más adelante.

Los resultados advierten que, de los 20 especialistas convocados, 20 tuvieron una alta puntuación. Finalmente, concurren 10 especialistas, seleccionados desde el grado de conocimiento y los análisis teóricos acerca del tema; además, argumentan a partir del dominio de normativas y el conocimiento del estado del problema en Cuba, que se concreta en la participación en eventos y desde su experiencia adquirida en la práctica. Por tanto, se acreditan los criterios de selección previa.

El grupo de 10 especialistas quedó conformado de la siguiente manera: un doctor (10.00 %), cinco másteres (50.00 %) y cuatro licenciados en cultura física (40.00 %). En todos los casos, hay experiencia científica que se vincula al tema de investigación y al tipo de resultado que se propone, pues tienen la categoría docente de profesor Titular el 10.00 %, profesores Asistente 40.00 %, los años de experiencia se declaran de 25 a 30 años el 20.0 %, de 31 a 40 años el 70.0 % y más de 41 años el 10.0 %.

Según lo previsto, los especialistas ofrecieron sus opiniones mediante una encuesta directa, con la intención de confirmar las recomendaciones realizadas en un primer momento sobre la propuesta de actividades. Luego verificaron el cumplimiento de las sugerencias ofrecidas; para ello, los especialistas ofrecieron criterios evaluativos, según resultados de los cuestionarios aplicados. Estos incluyeron las categorías evaluativas: 1. Muy adecuado (MA), 2. Adecuado (A), 3. Bastante adecuado (BA), 4. Poco adecuado (PA), 5. No adecuado (NA), siguiendo el criterio de (Canto de Gante, *et al.*, 2020). Una vez llegado a este momento, los especialistas otorgaron la valoración de muy adecuado y adecuado; además, ofrecieron valoraciones cualitativas que se corresponden con las valoraciones cuantitativas. Se establecieron puntos coincidentes en expresiones que refieren la propuesta de actividades; un instrumento que muestra su validez, pertinencia, aplicabilidad y condiciones para la generalización a otros contextos.

Valoración de los especialistas

- La estructura que se define en la propuesta es conveniente y ajustada al objetivo (70.0 %); se nota su concepción en relación con los fundamentos y características que la distinguen de otros resultados similares (90.00 %). Las vías de control resultan novedosas y creativas y salen del marco de repeticiones de propuestas análogas (80.0 %).
- Se reconoce en el objetivo general la idea que avala en llegar a un resultado final sobre una sólida base teórico-metodológica donde el (70.00 %) la consideran de muy adecuada.
- Lo oportuno de expresar el marco legal, se demostró la necesidad de su concepción para fomentar el cumplimiento de las políticas recreativas en la comunidad, en la cual el (70.0 %) planteo que las actividades están según lo legislado por el INDER a nivel nacional. Las actividades van dirigidas al fortalecimiento en el uso del tiempo libre por los adolescentes y, en ello, se ratifica cómo el Estado protege, promueve y coordina acciones que favorecen la formación y desarrollo integral de las personas por lo que el (80.00%) indican de muy adecuado.
- Se muestra el derecho de los adolescentes a disfrutar de un tiempo libre, bajo la condición de ser sano y saludable con ofertas fundamentadas en la actividad físico-recreativa. También debe realizarse en ambientes educativos y de aprendizajes que conlleven a la formación de una conducta ciudadana responsable, donde el (90.00%) las concederán de muy adecuadas y solo un 10.00% adecuado.
- La fundamentación practica muestra adecuadamente la concepción de la propuesta como un resultado científico que puede materializar los objetivos trazados y demostrar el camino para la transformación del problema identificado. Esto conlleva a un estadio superior en un recorrido progresivo y coherente el (90.0 %) la consideran de muy adecuado. En este caso, refiere el uso adecuado del tiempo libre por los adolescentes de la comunidad "Cafetal", a partir de las

actividades físico-recreativas donde el (100.00 %) indican las actividades de muy adecuadas.

- La fundamentación teórica desde una concepción filosófica, sociológica, psicológica y pedagógica le otorga originalidad a la propuesta la cual permitió mostrar la organicidad y cientificidad de la propuesta el (90.0 %) la consideran de muy adecuadas. Se muestra amplia y contextualizada a la realidad pedagógica descrita donde el (100.00 %) la consideran de muy adecuadas. Se observa un constructo teórico-metodológico que favorece su concepción adaptada a la realidad en que tiene lugar el (90.00 %) la considera adecuada y solo un 10.00% la considera poco adecuada.
- Resultó muy interesante la visión que se presenta en el enfoque integral y sistemático de los componentes del proceso pedagógico que asumen el diagnóstico integral como un proceso. Aquí se tiene en cuenta el nivel de desarrollo real y potencial de los adolescentes y sus necesidades, sus metas y aspiraciones el (80.00 %) las consideran de muy adecuada y el 20.00% adecuada. Todo lo cual favorece la evaluación del resultado con un enfoque recreativo de la propuesta de forma integral (80.00 %).
- En relación con las cualidades que identifican la propuesta, se consideraron congruentes a la idea esencial de la misma y favorecen su implementación que el (90.00%) la consideran de adecuada; se aporta una proyección científica metodológica (90.0 %), que logra distinguir la propuesta de otros resultados similares (80,00 %).

Además, los especialistas coincidieron en otras opiniones que indican las posibilidades de utilidad de la propuesta en la cual cada una de las actividades conlleva a la otra en un entramado de relaciones que permite cerrar un ciclo. Este se inicia desde lo micro a lo macro, de modo que se cubren las debilidades que pueden quedar en ese ciclo. Por otra parte, este estudio conduce a un fin desde un acto planificado, organizado, deliberado; por tanto, exige el apoyo de los entes con que cuenta la comunidad y los decisores del

INDER, instituciones educativas, ANAP, Empresa de Café, docentes y familiares, aspecto que consideraron deberá replantearse en futuras versiones.

Al realizar la valoración final y discusión de los resultados de esta investigación por parte del diplomante y comparar dichos hallazgos con otros estudios, se ha podido discernir que la propuesta de actividades para la recreación ha favorecido el empoderamiento de sus ejecutores en relación con las características de su edad, intereses y necesidades. Por otra parte, ha generado un bienestar físico y espiritual, ajustado a las condiciones naturales e históricas de la zona, imprimiendo valores de identidad nacional y práctica sostenible de la actividad física en la naturaleza Romero (2017); Tolosa, 2019; Betancourt, et al., 2020; Méndez-Giménez, 2020).

5. CONCLUSIONES

- En la elaboración de la propuesta de actividades físico-recreativas para adolescentes, se asumió una concepción teórica y metodológica desde la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos. Esta va en consonancia con la articulación de métodos y técnicas que posibilitaron el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de las actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre por los adolescentes y la determinación de los enfoques actuales de ese fenómeno.
- El diagnóstico de necesidades en las actividades físico-recreativas y el mejor aprovechamiento del tiempo libre por los adolescentes facilitó la concepción de la propuesta de actividades sobre una base científica, en una estructura que se consolidó en etapas y acciones con las vías de control.
- La propuesta de actividades físico recreativas facilita una organicidad lógica y coherente en el mejor aprovechamiento del tiempo libre por los adolescentes, todo lo cual favoreció la modificación del estado inicial del uso del tiempo libre por los adolescentes. Se otorga mediante ella, un rol protagónico en la búsqueda de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades, al conducirse al estado deseado y el cumplimiento de los objetivos previstos, que reconocen la articulación y la naturaleza cognoscitiva, práctica y axiológica de las actividades.
- La valoración de los especialistas consideró que la propuesta de actividades es muy adecuada y ratificaron el valor de la misma; estos expresan que puede ser implementada, pues tiene un marco legal y metodológico que avala la pertinencia, factibilidad y aplicabilidad de la misma.

6. RECOMENDACIONES

- Divulgar los resultados de la presente investigación en eventos, intercambios y talleres científicos.
- Promover nuevas investigaciones sobre el tema que aborden otros aspectos de interés referidos al proceso de las actividades físico-recreativas en la atención a las comunidades con adolescentes en mejor aprovechamiento del tiempo libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de ciudadanas. *Retos*, 38(38), 845-851. [https:// estrategias pedagogicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74918](https://estrategias pedagogicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74918)
- Canto de Gante, Á. G., Sosa González, W. E., Bautista Ortega, J., Escobar Castillo, J., & Santillán Fernández, A. (2020). Escala de Likert: Una alternativa para elaborar e interpretar un instrumento de percepción social. *Revista de La Alta Tecnología y Sociedad*, 12(1), 38-45. 14/09/2021. <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/5ffe0063b15beb25b917bec1/1610481763900/06+CantodeGante+ATS+V12N1+38-45.pdf>
- Cuba. Ministerio de Educación. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación.*
- Cuba. Ministerio de Educación. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física: Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba.* Pueblo y Educación.
- De Armas, N., & Valle, A. (2011). *Resultados científicos en la investigación educativa.* Pueblo y Educación. https://books.google.com/cu/books/about/Resultados_cient%C3%ADficos_en_la_investigac.html?id=pSAmtAEACAAJ&redir_esc=y
- Domínguez V. A. (2018). *Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera de Cultura Física.* (Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física) Universidad Oscar Lucero Moya.
- Dumazedier, J. (1975). *Realidades del ocio e ideologías.* Fontenelle.
- Enríquez Villarreal, J. F., Sandoval Jaramillo, L., & Morera Núñez, S. (2021). Exigencias para la actividad físico-recreativa en el uso adecuado del tiempo libre por los

- adolescentes. *Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica*, 2(8), 248-260. 19/09/2021. <https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/ocsimarzo21/tiempo-libre-adolescentes/pdf>
- González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquiza, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., & Guacho Tixi, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Biomédicas*, 37(4), 1-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011
- Lago Cabrales, L.E. (2022). *Actividades recreativas comunitarias para potenciar transformaciones en el estilo de vida*. <file:///C:/Users/Red/Desktop/ACTIVIDADES%20RECREATIVAS/Actividades%20recreativas%20comunitaria%20para%20potenciar%20transformaciones%20en%20el%20estilo%20de%20vida.html>
- Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *Revista Euro-Americana de Ciencias del Deporte*, 63-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7245172>
- Olivero Téllez, J.R. (2021). *Programa recreativo para los niños de quinto y sexto grado de la escuela primaria Francisco Prevals*. (Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en Cultura Física) Universidad Oscar Lucero Moya.
- Pérez, A. (2003). *El Sistema de la Cultura Física y su influencia en el desarrollo en Cuba*. Pueblo y Educación.
- Real Academia Española (2019). *Diccionario de la lengua española*. Pueblo y Educación.
- Romero, M., Romero, L., & Cuadrado, M. L. (2017). *Decisión multicriterio discreta*. Centro de Estudios Ramón Areces SA. https://books.google.com/cu/books/about/Decisi%C3%B3n_multicriterio_discreta.html?id=nu1ADwAAQBAJ&redir_esc=y

- Tolosa Urrego, M. (2019). *Relación entre el enfoque curricular y las competencias laborales de los egresados del programa de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás*. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/17439>
- Torres, Á. F., Alvear, J. C., Gallardo, H. I., Moreno, E. R., Alvear, A. E., & Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). <http://revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535/344>
- Uceda Maza, F. X., Navarro Pérez, J. J., & Pérez Cosín, J. V. (2014). El ocio constructivo como estrategia para la integración de adolescentes en conflicto con la ley. Portularia. *Revista de Trabajo Social de la Universidad de Huelva*, 14(1), 49-57. <https://roderic.uv.es/handle/10550/32863>
- Unicef. (2019). *Informe Anual 2018*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). <https://www.unicef.org/sites/default/>.pdf
- Waichman, P. (1995). *Tiempo libre y recreación: Un desafío pedagógico*. Cultura Física.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta realizada a adolescentes del asentamiento Cafetal.

Objetivo: Conocer las actividades de mayores gustos y preferencias de los adolescentes de 12 a 14 años del asentamiento.

Compañeros: Por medio de la presente les pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario, con la finalidad de realizar un estudio investigativo.

De las siguientes actividades, seleccione aquellas que realizas en tu tiempo libre.

- a. Salir a pasear.
- b. Practicar algún deporte o actividad física.
- c. Participar en planes de la calle
- d. Jugar damas, parchís, ajedrez, dominó, cartas etc.
- e. Nadar.
- f. Leer un libro, periódico, o revista.
- g. Ver televisión.
- h. Oír música.
- i. Bailar.
- j. Efectuar una caminata.
- k. Ir a pescar
- l. Cazar.

ANEXO 2: Entrevista realizada a los adolescentes de 12 a 14 años del asentamiento Cafetal.

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los adolescentes.

Que los entrevistados desarrollaran con profundidad y libertad, según sus propias iniciativas, las respuestas a diferentes preguntas; es decir, que las personas se manifiesten espontáneamente, sin presiones, lo que permite un estudio de profundidad, intensivo y rico de su afectividad, sus motivaciones y visiones del mundo.

Compañeros: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario con la finalidad de realizar un estudio investigativo

- 1) ¿Te sientes satisfecho con la recreación en tu barrio?
- 2) ¿Conoces verdaderamente tus gustos y preferencias?
- 3) ¿Dentro de tu propio barrio tienes formas de recrearte?
- 4) ¿Conoces en tu barrio a artistas, deportistas y técnicos deportivos?
- 5) ¿Crees que ellos puedan llegar a recrearte con su actuación?
- 6) ¿Qué haces para recrearte?
- 7) ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- 8) ¿Si te pidieran que formaras un grupo para apoyar en la recreación del barrio qué dirías?

Anexo 3.

Encuesta (Diagnóstico Comunal). Asentamiento Cafetal

Compañeros: El presente estudio persigue alcanzar el siguiente objetivo:

Objetivo: Determinar las características de la población en este asentamiento.

Como usted puede notar la misma es totalmente confidencial y no refleja su nombre por lo que solicitamos la mayor sinceridad en sus respuestas. Gracias.

- Edad----- Sexo-----

1. ¿Cuáles de estas actividades prefieres?

- TV----- Radio----- Video----- Computadora----- Otras-----

2. Hacen actividades recreativas en tu comunidad Si___ No___ Cuáles

Anexo 4.

Encuesta (Presupuesto de tiempo).

Encuesta realizada a adolescentes de 12 a 14 años del asentamiento Cafetal.

Objetivo: Conocer la distribución temporal de las actividades de cada adolescente.

Compañeros: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario con la finalidad de realizar un estudio investigativo.

A continuación te mostramos una serie de actividades que usted realiza todos los días, coloque al lado de cada una de ellas el tiempo que consume realizándolas.

Actividades-----tiempo

1. Necesidades biofisiológicas
2. Actividades de estudio
3. Tiempo libre

Anexo 5.

Encuesta especialista

Objetivo: Conocer el grado de conocimiento y preparación para la selección de los especialistas.

Compañeros/as: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario con la finalidad de realizar el estudio investigativo por parte del diplomante.

Cuestionario.

- Título.
- Categoría docente.
- Categoría científica.
- Años de experiencia. (Más de 15).
- Participación en eventos y publicaciones acerca del tema. (Más de 5)
- Consentimiento. Si__ o No__

Anexo 6.

Encuesta especialista

Objetivo: Desarrollar la valoración respecto a la propuesta de actividades.

Compañeros/as: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en realizar su valoración respecto a la propuesta de actividades que se propone para dar respuesta a una problemática en la comunidad “Cafetal” del consejo popular “La Sierrita”, en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre por parte de los adolescentes de esta comunidad. Por lo que se le pide sea lo más justo posible en cuanto a su valoración de la propuesta de actividades que a continuación le ofrece el diplomante.

Estos incluyeron las categorías evaluativas: 1. Muy adecuado (MA), 2. Adecuado (A), 3. Bastante adecuado (BA), 4. Poco adecuado (PA), 5. No adecuado (NA).

Aspectos a valorar.

- Estructura.
- Objetivo de la investigación.
- Marco legal.
- Derecho de los adolescentes a disfrutar de su tiempo libre.
- Fundamentación teórica y práctica de la propuesta de actividades.
- Visión y cualidades que identifican la propuesta de actividades.

