



**Universidad de Matanzas  
Sede "Camilo Cienfuegos."  
Facultad de Cultura Física**

**Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.**

***Programa de actividades físico – recreativas para una mejor  
ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del  
Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular "La Marina" del  
Municipio Cárdenas.***

**Autor: Yandy Alfonso Pedroso.**

**Tutora: MC.s Idelmis Edilia Sánchez.**

**Junio 2015**

## *Agradecimientos.*

---

### **Agradecimientos**

Quisiera agradecer a la MC.s Idelmis Sánchez por decidirse a tutorar mi tesis de licenciatura, a través de la cual pude aprender muchas cosas nuevas que me servirán de gran ayuda para el futuro. También debo agradecer, de una forma u otra, a todos los adolescentes y padres que permitieron, que con su colaboración, esta investigación se haya llevado a cabo, además, a los promotores de recreación que brindaron su ayuda incondicionalmente. Por otra parte, a los diferentes profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos".

## *Dedicatoria*

---

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado especialmente a mi madre, la cual siempre estuvo al tanto de todo durante mis años de estudios y es mi principal inspiración en mi camino hacia el futuro. Dedicado a mi tutora Idelmis, por su gran apoyo en la realización de este trabajo de diploma. Quisiera dedicárselo también al resto de mi familia, Brayan, Yoandrys, Diana, Ana Elisa, a mi padre, mis amigos y toda la gente que de una forma u otra confiaron en mí y siempre me dieron aliento para seguir adelante. Por último, se lo dedico a mi abuela, aunque no se encuentre entre nosotros, quien siempre deseó verme graduado de la universidad, por eso donde quiera que se encuentre le doy mil gracias por su apoyo espiritual.

### **Resumen**

El proceso de la recreación física de los adolescentes en la comunidad, es importante para lograr el aprovechamiento del tiempo libre de forma positiva en la sociedad. Sin embargo en la actualidad hay insuficiencia de ofertas recreativas que se encuentren en correspondencia con los gustos, necesidades y preferencias de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina Municipio Cárdenas y que contribuyan a una mejor ocupación de su tiempo libre, por lo que el autor se propuso elaborar un programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del municipio Cárdenas. Para lograr su objetivo seleccionó una muestra de 25 adolescentes ,15 padres y 5 promotores recreativos. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos, entre los que se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el sistémico - estructural – funcional. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: el análisis de documentos, la observación, la encuesta de gustos y preferencias, la entrevista y el criterio de usuarios. Los principales resultados demuestran que el programa posee pertinencia, ya que se constata a través del criterio de usuarios el nivel de aceptación de las actividades físico – recreativas del programa propuesto.

### **Abstract**

The process of adolescents' physical recreation in the community, is important to achieve the best use of free time in the society however, nowadays there are not enough recreational offers according to needs lines and preferences of adolescents in the community of La Marina, Cardenas municipality so as to contribute to the best use of free time. So the author intends to elaborate a program of physical-recreational activities for a best use of free time of adolescents of the community of La Marina, Cardenas municipality. So as to fulfill the objective a sampling of 25 adolescents was selected, 15 parents and 5 recreational promoters. The theoretical research methods used were the analysis of documents, analytical-synthetic, inductive-deductive, historical- logical y systemic, synthetic-structural-functional. Regarding the empiric methods observation, subway of likes and preferences, interview and user's criterion. The main results show that the program is pertinent because it is proved through the user's criteria, the level of acceptation of physical- recreational activities of the proposed program.

<b>INDICE</b>	<b>Pág.</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	1
<b>CAPÍTULO I. TENDENCIAS TEÓRICAS RELACIONADAS CON LA RECREACIÓN FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES EN LA COMUNIDAD.</b>	7
1.1. Consideraciones generales sobre el proceso de la recreación física.	7
1.1.1. Particularidades del tiempo libre en la sociedad actual.	13
1.2. Caracterización socio psicológica de la etapa de la adolescencia.	15
1.3. Consideraciones teóricas sobre el programa como resultado científico de la investigación científica.	19
1.4. Caracterización general del Consejo Popular La Marina.	22
<b>CAPITULO II. DISEÑO METODOLÓGICO, RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO Y PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA UNA MEJOR OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL REPARTO BRISAS DEL MAR, DEL CONSEJO POPULAR LA MARINA DEL MUNICIPIO CÁRDENAS.</b>	24
2.1. Población y muestra.	24
2.2. Métodos y procedimiento.	24
2.3. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos.	27
2.4. Análisis de los resultados del diagnóstico.	28
2.4.1. Resultados del Análisis de documentos.	28
2.4.2. Resultados de la observación.	28
2.4.3. Resultados de la encuesta para determinar el estado actual de las actividades físico-recreativas en la comunidad.	29
2.4.4. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias.	31
2.4.5. Resultados de la entrevista.	34
2.5. Programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.	34
2.6. Resultados del criterio de usuarios.	49
<b>CONCLUSIONES</b>	50
<b>RECOMENDACIONES</b>	51
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	52
<b>ANEXOS</b>	

### **Introducción**

El proceso de la recreación física de los adolescentes en la comunidad, es importante para lograr el aprovechamiento del tiempo libre de forma positiva en la sociedad. Sin embargo en la actualidad hay insuficiencia de ofertas recreativas que se encuentren en correspondencia con los gustos, necesidades y preferencias de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas y que contribuyan a una mejor ocupación de su tiempo libre. Es por ello que el autor se ha propuesto: elaborar un programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.

La recreación actualmente está difundida a muchas partes del mundo. Su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique de diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema, es en plantear que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre, fundamentando su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando el tiempo creado y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, autoeducación , higiene físico – psíquica, la diversión y la cultura en general.

La recreación contribuye al descanso multilateral del individuo, proporciona a través de la participación sistemática un nivel de preparación física general superior, la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, sentido de responsabilidad, dar la oportunidad por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político e ideológico; facilita durante el

desarrollo de las actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permita la profundización en la concepción científica del mundo.

Pérez Sánchez, A. (2003) plantea que “la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.”

Desde la antigüedad hasta nuestros días la educación física y la recreación han estado en una constante y profunda evolución, pues ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han predominado no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico; es decir que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, subordinado a la ideología o pensamiento de las clases dominantes.

La actividad física, el deporte y la recreación, son un derecho del pueblo como parte fundamental de su idiosincrasia. Los mismos juegan un papel importante en el desarrollo de la personalidad, tanto física como intelectual y contribuyen a preparar al individuo para la vida en sociedad.

En Cuba, las actividades físico - deportivo - recreativas son utilizadas como medio para proporcionarle al pueblo en general, nuevas alternativas para la obtención de salud, desarrollo armónico de la personalidad, el intercambio de saberes y experiencias, la profundización en las relaciones interpersonales de sus habitantes, la práctica de valores como el respeto, la solidaridad, la amistad, la cooperación, entre otros, que le permitan el buen vivir.

Sin embargo los beneficios que aportan la práctica de actividades físico - recreativas en la formación de un hombre nuevo con un estado de salud favorable, un desarrollo personal adecuado y capaz de ser un ente socialmente productivo por su intelecto,



comportamiento y aporte en función del desarrollo de la sociedad, no son percibidos por muchos grupos etarios en diferentes zonas de la geografía cubana, sino que en detrimento de esto, se perciben conductas inadecuadas como lo es en el caso específico del sector del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.

En esta comunidad se observa que los adolescentes manifiestan despreocupación por su aspecto personal, deambulan constantemente por las calles y esquinas, sin ocupación en su tiempo libre, las comunicaciones interpersonales se encuentran centradas en estilos irrespetuosos, con tendencia a la violencia verbal en un número significativo de ellos. La actividad de preferencia es el escuchar música, entre otras, solo una minoría se incorpora a la práctica de actividades físicas y el resto no se encuentran aptos para realizar esta actividad. Además algunas de las áreas e instalaciones se encuentran en malas condiciones.

Lo anteriormente expuesto conlleva a la poca participación de los adolescentes en las actividades físico – recreativas que se ofertan en la comunidad. A ello se le adiciona: la poca variabilidad y sistematicidad en la oferta recreativa de acuerdo con el tiempo libre que disponen los adolescentes, durante la planificación de las actividades no se aprovechan al máximo las potencialidades propias de la edad y del contexto comunitario; además para la selección de las actividades no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de este grupo etario.

Por todo lo anteriormente planteado se declara la siguiente **situación problémica**: En la actualidad se aprecia Insuficientes ofertas recreativas que correspondan a los gustos, necesidades y preferencias de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas , la cual afecta a una adecuada ocupación de su tiempo libre.

Estos elementos y las necesidades indispensables del proceso, han conllevado a plantear el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas?

Declarando como **el objeto de estudio**: el proceso de la recreación física de los adolescentes en la comunidad y como **objetivo general**: elaborar un programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.

Siendo su **campo de acción**: programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.

Atendiendo a la interrogante planteada se desarrolla la investigación a partir de las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son las tendencias teóricas relacionadas con la recreación física de los adolescentes en la comunidad?
2. ¿Cuál es el estado actual de las instalaciones y las actividades para la recreación física?
3. ¿Cuáles son los gustos y preferencias, así como los modos de utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas?
4. ¿Qué contenidos incorporar al programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas?
5. ¿Cuál es la pertinencia del programa de actividades físico – recreativas elaborado?

Para dar respuesta a las preguntas científicas se elaboraron **las siguientes tareas científicas**.

1. Valoración de las tendencias teóricas relacionadas con la recreación física de los adolescentes en la comunidad.
2. Análisis del estado actual de las instalaciones y las actividades para la recreación física.

3. Determinación de los gustos y preferencias, así como los modos de utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.
4. Diseño de los contenidos del programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.
5. Demostrar la pertinencia del programa de actividades físico – recreativas elaborado.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 25 adolescentes, con edades comprendidas entre 13 y 15 años, del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas. Además de 15 representantes y 5 promotores deportivos. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos, entre los que se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el sistémico - estructural – funcional, el análisis de documentos. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: la observación, la encuesta, la entrevista y el criterio de usuarios.

Las **definiciones de los términos** son las siguientes.

- Recreación: es 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 su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento, según Medina Rodríguez, R. (2011)
- Trabajo Comunitario: es el subsistema personal técnico que tiene como protagonista a los profesores de recreación física, encargado de diagnosticar las preferencias recreativas, con infraestructura físicas, deportivas, recreativas, seleccionando adecuadamente los espacios físicos para la planificación y realización de actividades extraescolares y extra laborales en el tiempo libre, esto permite potenciar la esfera de actuación de estos recursos

humanos de la cultura física en darle cumplimiento a las funciones reproductivas y de auto desarrollo con diferentes grupos poblacionales para el trabajo comunitario, según Medina Rodríguez, R. (2011)

- Tiempo libre: es el momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección participativa según sus intereses y necesidades, según Medina Rodríguez, R. (2011)
- Actividades físico – recreativas: conjunto de actividades de contenido recreativas en forma de juego, caminata y otras actividades en el tiempo libre y otras formas de utilizar el entorno geográfico, en las cuales las personas participan voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso, según Medina Rodríguez, R. (2011)

La tesis consta de dos capítulos, en el primero se precisan los fundamentos teóricos relacionados con las consideraciones generales sobre el proceso de la recreación física y las particularidades del tiempo libre en la sociedad actual. La caracterización socio psicológica de la etapa de la adolescencia, así como las consideraciones teóricas sobre el programa como resultado científico de la investigación científica. A continuación, en el capítulo II, se muestra el diseño metodológico de la investigación, se precisan los principales resultados alcanzados en el diagnóstico y posteriormente se muestra el programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas, además del resultado de la técnica del criterio de usuarios para precisar su pertinencia. Se finaliza la tesis con las conclusiones que se alcanzan, las recomendaciones derivadas de las mismas, la bibliografía utilizada en todo el proceso investigativo, así como los anexos incorporados al cuerpo del informe, para una mejor comprensión de su contenido.

### **Capítulo I. Tendencias teóricas relacionadas con la recreación física de los adolescentes en la comunidad.**

En el siguiente capítulo se analiza la fundamentación teórica la cual está relacionada con las consideraciones generales sobre el proceso de la recreación física y las particularidades del tiempo libre en la sociedad. La caracterización socio psicológica de la etapa de la adolescencia, además de las consideraciones teóricas sobre el programa como resultado científico de la investigación científica.

#### **1.1. Consideraciones generales sobre el proceso de la recreación física.**

Si hay que abordar sobre la recreación, no la podemos apartar de las actividades físicas, ya que son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vínculo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

La recreación surge como una necesidad de la vida moderna, la cual exige un descanso del individuo para que este pueda rendir una fructífera jornada de trabajo, sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como ya conocemos, la recreación recrea energías de músculos y el cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

En estos momentos no existe una definición concreta de la palabra recreación, muestra de ello son los siguientes conceptos citados por Pérez Sánchez, A. (21):

- Bucher (1968): “Actividades en las cuales participa una persona durante sus horas no laborales. Esas actividades son elegidas voluntariamente por la persona para obtener una experiencia satisfactoria.
- Kraus (1971): Actividades o experiencias realizadas durante el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales.

- Ramírez (1982): Actividades que se realizan en el tiempo libre de manera voluntaria y con carácter aficionado y que no están sujetas a normas o intereses laborales. Estas actividades son capaces de desarrollar la personalidad y compensar carencias originadas en otros momentos de la vida.”

Dumazedier, J. (1960), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre plantea que: “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres “D”: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Bolaños (1996), citado por Pérez Sánchez, A. (2001) precisa que es la “la actividad humana, libre y placentera que se efectúa de manera individual y socialmente, como respuesta a la necesidad contemporánea de ocupar el tiempo libre en actos creadores y fomentadores del ocio creativo y participativo”

Vera, C. (1985) plantea que “la recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos; restablecimientos, diversión, descanso, cambio de acción que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente el término recreación caracteriza, no solo a los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan. La recreación debe representar una fuerza 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 estas actividades el individuo se enriquece, profundiza la concepción del mundo.”

Kraus y Curtis (2000), citado por Pérez Sánchez, A. (2001) exponen que es “una forma de actividad humana, realizada voluntariamente durante el tiempo libre, usualmente placentera, sin propósitos prácticos o extrínsecos.”

Gerlero (2004), plantea que es un “conjunto de prácticas de índole sociales, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido algunos de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado por los miembros de una sociedad concreta.” (21)

Ramos, A. y col. (26) precisa “que la recreación física es toda actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o practicas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuando, como y donde la realiza en función de su desarrollo personal.”

- Según Harry A. Overstrut, profesor norteamericano, la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

- Según la Convención de Argentina en 1967, la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Pérez Sánchez Aldo. 2013. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos.

Luego de analizar estas definiciones, el autor de dicho trabajo opina en general, que la recreación es el conjunto de fenómenos que surgen en el tiempo libre mediante la actividad profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

También debemos citar los conceptos de Recreación física, en los cuales encontramos los siguientes:

- La Recreación Física es el campo de la recreación donde se combinan acciones que transitan por la práctica de actividades lúdico – recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.
- La Recreación Física es la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Según, Ramos Rodríguez Alejandro E., Romero Mesa Inty Alfredo. Tiempo libre y Recreación en el desarrollo local. Centro de estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Cuba.

Como resumen, para el autor de esta investigación, la recreación física es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

La recreación está estrechamente relacionada con los conceptos de tiempo libre, ocio, esparcimiento, diversión, estos elementos según Pérez Sánchez, A. (21) constituyen funciones esenciales para el desarrollo de la recreación. Al respecto Salazar Salas, C. G (31) emite los siguientes criterios:

- “Tiempo libre: es el tiempo que queda después de cumplir con las obligaciones laborales, sociales, de estudio, familiares o fisiológicas. Es decir, es un tiempo personal, individual, en el que las personas desarrollan actividades de libre elección.
- Ocio: es lo que se realiza en el tiempo libre. El tiempo libre independiente donde la persona realiza actividades que le proporcionan un sentimiento de libertad y descanso. El ocio desarrolla el ser recreativo y recupera las capacidades vitales y productivas del individuo.
- Esparcimiento: son las experiencias en las cuales las personas tienen la recreación, libertad para vivir significados valorados que las hacen ser, crecer,



trascender o esparcirse.

- Diversión: es una acción que se realiza con el fin de alejarse de las actividades cotidianas y proporciona alegría. Es un pasatiempo que puede convertirse en una rutina que distancia a la persona de la recreación activa.”

El autor de dicho trabajo coincide con Salazar Salas, C. G (31), al plantear que es necesario insistir en la recreación como un medio y no como fin último, medio porque y contribuye al desarrollo del carácter y estructuración de la personalidad, ya que a través de las actividades recreativas se alcanza un equilibrio entre lo que se es y lo que se quiere ser. Su influencia va más allá de la búsqueda de placer, alegría, distracción, creación, los cuales proporcionan un avance para buscar soluciones a aquello que se puede ser fundamental para la vida, como el trabajo el cual permite crecer individual y colectivamente.

Dentro de la recreación física, los gustos y preferencias de una población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupaciones, son aspectos importantes a tener en cuenta, además de variables como: necesidades, intereses, oferta, demanda, de tal manera que no es posible concebir y desarrollar un proyecto recreativo de calidad si ello no se tienen en cuenta, por lo que se debe realizar un trabajo de búsqueda de información a través de un diagnóstico en función de los objetivos a cumplir. Algunas de estas variables a tener en cuenta, que a criterio de Ramos, A. (2002), citado por Rodríguez Almarales, J. L. (28), los definen como:

- Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.
- Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etcétera.
- Preferencias: Las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función

del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

- Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses, necesidades y preferencias recreativas.”

La recreación se puede realizar con la participación directa o indirecta de la persona, la cual depende del modo que se lleve a cabo, por lo que se definen estas tres formas de recreación, según Salazar Salas, C. G (31):

- “Recreación activa: es aquella donde la persona de manera consciente y es la autora de la actividad. Es un tipo de recreación no necesariamente implica movimiento físico.
- Recreación pasiva: es aquella donde la persona es espectadora de la actividad. En este caso, la recreación no se relaciona con falta de movimiento físico.
- Recreación dirigida: es aquella en que la persona es dirigida por un facilitador que propone acciones, conocidas o desconocidas, que sirven para la recreación en forma espontánea.”

A partir de estas concepciones, el autor de dicho trabajo entiende que no se puede olvidar que las actividades físico- recreativas, son actividades sociales que se desarrollan en la sociedad; estas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas y el equipamiento). Por tanto el estudio de la sociedad es una fuente de información abstracta para realizar su análisis, por lo que se presenta una actividad como actividad social que es la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

### **1.1.1. Particularidades del tiempo libre en la sociedad actual.**

Pérez Sánchez, A. (22) plantea que el tiempo libre es “como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico y se puede optar por cualquiera de ellas.”

El autor antes mencionado cita a Grushin, B., quien afirma que “es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.” (22)

Además cita a Zamora, R. y M. García, que definen teóricamente el tiempo libre como: “aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas.” (22)

Debemos también resaltar que hay una parte del tiempo libre que se dedica a actividades auto impuestas, las cuales no forman parte de las obligaciones, sino que son actividades que se deciden hacer (tareas religiosas, voluntariado social). Este tipo de actividades que se realizan dentro del tiempo libre no forman parte de las actividades de ocio.

Luego de analizar estas definiciones, para el autor, de forma general el tiempo libre, no es más que aquel que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias. Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación.

Para Zamora, R. y M. García (36) el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto se ve como el presupuesto de un grupo humano

está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez sean específicas en dependencia de su tipo.

Por lo que el registro de actividades no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo que se convierten en el presupuesto del tiempo. Este registro del tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documento: la falta de homogeneidad de la información y la selección de la muestra, por lo que el estudio de presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, este se refiere al carácter individual de las actividades recreativas, las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Luego de analizar estos elementos se puede llegar a la conclusión de que el estudio del presupuesto de tiempo aporta una información muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura que permitan profundizar en su conocimiento y poder estudiar el contenido del mismo, las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo cual impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etcétera, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

Se considera que la recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

En los últimos años, el tiempo libre ha aumentado; sin embargo, muchas personas no saben qué hacer con él, pues no conocen cuáles actividades recreativas se ofrecen, dónde y cuándo. Por lo que es de vital importancia, dar a conocer al público los beneficios que se pueden obtener a través de la participación en la recreación. Su importancia se determina por los beneficios que ella proporciona a la persona de manera individual, a la familia, a los grupos sociales, a la comunidad, al ambiente y a la economía.

## **1.2. Caracterización socio psicológica de la etapa de la adolescencia.**

En las edades comprendidas entre 10 – 11 y 15 – 16 años se enmarca la etapa de la adolescencia. Durante este período de la vida, el ser humano se enfrenta a un cambio esencial de sus actividades, lo mismo por su contenido como por su forma. A esto se le denomina también “edad de transición”, ya que es en este período que se da un paso decisivo en el desarrollo del niño, al concluir la infancia y pasar a la etapa de desarrollo psíquico que lo prepara directamente para la vida laboral de forma independiente. El escolar medio ya no es un niño, tiende hacia el futuro y todo su desarrollo comienza a determinarse por esa tendencia.

La adolescencia se ha considerado como una edad de agudas crisis, de conflictos internos y externos, de rompimiento de los principios morales, de debilidad, de individualismo, de escape de sí mismo, etcétera. En realidad esto no es así, ya que su desarrollo psíquico, va a estar determinado por la situación social de desarrollo en la cual se encuentre inmersos.

Sainz de la Torre León, N. y col. (30) plantea las siguientes características de la adolescencia:

- “El cambio más importante en la situación social de desarrollo de los adolescentes consiste en *el nuevo papel que, en esta etapa, comienza a desempeñar el colectivo de alumnos*. Los adolescentes se hacen participantes principales de todas las cuestiones concernientes a las organizaciones escolares y extraescolares (directivos de aula, secciones deportivas, círculos culturales, etcétera), intervienen como miembros activos del colectivo escolar, constituyen la base de su propia autonomía. Todo esto hace más complejas

las relaciones de los adolescentes con sus compañeros de aula y comiencen a vivir una vida “en colectivo” multifacética, social, donde trata de hallar su propio lugar.

- El sistema de comunicación cambia, ya que cambian las relaciones del adolescente con los demás:
  - La relación adolescente – maestro adquiere características diferentes a las que presentaba en la etapa anterior, ya que su conducta va a ser analizada por diferentes maestros que emiten diferentes valoraciones de su personalidad y que influyen en él de forma disímil.
  - Varían las relaciones en la esfera familiar. La familia le impone mayores exigencias en función del aumento de sus posibilidades físicas e intelectuales.
  - La relación con sus coetáneos pasa a jugar un papel fundamental en su vida, constituyendo una relación íntimo - personal, la cual es fuente de múltiples vivencias y reflexiones.
- La nueva situación social de desarrollo es también portadora de un conjunto de contradicciones que van a conducir en la mayoría de los casos en la llamada “crisis de la adolescencia”, que tiene un profundo carácter psicológico y se expresa en la necesidad de independencia del adolescente, su tendencia a la autoafirmación, su fuerte necesidad de realización, etc. Es por ello imprescindible encontrar un grado de independencia que corresponda a las posibilidades del adolescente, a las exigencias sociales que se le plantean y que permita al mismo tiempo al adulto dirigirlo, influir en él.
- Si el adulto mantiene con él las mismas relaciones que cuando era niño, pueden sobrevenir largos períodos de desobediencia e insubordinación y culminar en ruptura. Si se reestructura la actitud hacia él, teniendo en cuenta un nuevo tipo de relación, si no intenta a toda costa someterlo y hacerlo obedecer sino comprender su nuevo estado, sus nuevas necesidades, la comunicación se establece satisfactoriamente sobre una base

cualitativamente superior. Además de padres o maestros, se convierten en amigos, ejemplos a seguir.

- Surge como adquisición en el adolescente el *sentimiento de madurez*, el nacimiento en él de la idea de que ya no es un niño y se pone de manifiesto en la aspiración a ser y considerarse adulto. Ello puede surgir como resultado de que el adolescente percibe y evalúa el desarrollo que ha tenido en el plano físico y en la maduración sexual.
- Aparece una nueva actitud cognoscitiva hacia las materias que se imparten en la escuela, de contenido especialmente científico y hacia la asimilación de conocimientos en general, inclusive aquellos cuyo contenido se sale del programa escolar. Se encuentran ávidos por saber, poseen gran curiosidad, se encuentran abiertos a la percepción de lo nuevo, lo interesante, lo importante. En la adolescencia, los conocimientos, su volumen y profundidad se convierten en criterio esencial a la hora de evaluar al adulto, al compañero y a sí mismo, aunque también la valentía y el autocontrol son cualidades muy admiradas.
- Aparece un estadio superior de la esfera moral, caracterizado por los juicios propios relativamente estables que el adolescente defiende con firmeza, así como el desarrollo de ideales morales que pueden convertirse en reguladores de su comportamiento. Es necesario señalar, que por la ausencia de una concepción moral del mundo, sus juicios e ideales en esta esfera no tienen suficiente profundidad y solidez, produciéndose una falta de correspondencia entre sus elevadas aspiraciones y su conducta diaria.
- El desarrollo de la autoconciencia repercute en su autovaloración. Esta última se va independizando de los criterios externos y se convierte en un regulador interno del comportamiento. En este desarrollo juega un papel importante el colectivo, las normas y valores que regulan las relaciones y exigencias de sus miembros.
- El compañerismo es la virtud que valoran en primer lugar los adolescentes. Es por ello que aparece en todo colectivo el *código de compañerismo* que

comprende como normas más importantes el respeto entre sí, la igualdad, fidelidad, ayuda al compañero, la honradez entre sus miembros, etc. Por ello todo adolescente considera como “traición” al compañerismo toda violación de un acuerdo, negación de ayuda, manifestación de egoísmo y avaricia, etc. y tales conductas provocan ofensas, enfrentamientos y conflictos. Se desprecian a los aduladores, hipócritas y conformistas de todo tipo; se condena al compañero cuando no se defiende ante un ofensor, cuando no tiene opinión propia. Ser aceptado por el grupo es una de las motivaciones más fuertes del adolescente. Ser rechazado por los compañeros, la peor desgracia.

- Surge la amistad en la vida del adolescente. Esta se basa en la simpatía recíproca, en la compatibilidad e intereses y en el grado de satisfacción por el carácter de las relaciones personales que ha escogido voluntariamente.
  - Ello es fuente de nuevos intereses, pues de pronto, surgen en él “por contagio”, por participar en las actividades del coetáneo con el cual simpatiza y así mismo, disfruta en iniciar a éste en sus propias ocupaciones.
  - Un puesto preponderante en el trato con el amigo lo tienen las conversaciones; para ellos conversar es lo más importante.
  - El amigo se convierte en el “modelo” del adolescente, por ello la necesidad de saber con cuáles amigos comparten los hijos o alumnos la mayor parte del día.
  - Se exige mutua franqueza, comprensión, delicadeza y sensibilidad ante los problemas, que el otro sepa vivir sus mismas emociones y guardar un secreto. El adolescente aspira a una comunidad de vida con el compañero y amigo. Con el transcurso de los años, al final de la etapa, se hace cada vez más importante la comunidad de vida interior, la “afinidad de almas”.
- Las relaciones entre muchachos y muchachas sufren considerables variaciones. Aparece el interés del uno por el otro, el deseo de gustar u, en relación con ello, el interés por la propia apariencia, la preocupación por el



atractivo. Al principio el interés por el otro sexo tiene un carácter extrovertido (los adolescentes menores provocan a las niñas, las molestan constantemente y éstas lo toman como un juego, no le hacen caso. Posteriormente las relaciones cambian: Se pierde la espontaneidad, aparece la incomodidad, se tornan más introvertidos, cuando en realidad le gusta alguien del sexo opuesto. Aparece también la fantasía romántica del “enamoramiento”, aún superficial, pero influyente en la conducta.”

### **1.3. Consideraciones teóricas sobre el programa como resultado científico de la investigación científica.**

Los programas según Mestres S. (1999), citado por Medina Rodríguez, R. (18) constituyen “el conjunto de actividades y servicios deportivos, coordinados e integrados que partiendo de los planes fijados y de los recursos disponibles, pretenden alcanzar los objetivos determinados de una manera simultánea o sucesiva, de tal forma que se satisfaga las necesidades deportivas que los motivaron. Los programas son los instrumentos mediante los cuales la comunidad interviene en la financiación de acciones y medidas de aplicación de las distintas políticas que desarrolla. Dada la gran variedad de programas que la comunidad financia, resulta muy difícil dar una definición precisa del programa comunitario.

Los programas comunitarios recogen un marco general de actuación, que comprende la definición clara de objetivos a corto plazo, la justificación de la adopción de las medidas, un calendario financiero de actuación, los requisitos de acceso a la financiación y las acciones financiadas.”

Con respecto al enfoque del programa se tienen:

- “Enfoque autoritario: Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones vertidas en un programa.
- Enfoque socio político: Basado en la institución de quien se derivan las líneas y normas para la formación de programas.” (18)

Además plantea que los programas deportivos se concretan a partir de varios elementos básicos, los cuales son:

- “Necesidades de un grupo de estudiantes o de una institución determinada.

- Medios deportivos y especialistas con que se cuente.
- Posibilidades de adecuación del programa elaborado a la edad, sexo y gustos de los practicantes.” (18)

Para que un programa sea un instrumento realmente útil es necesario que posea las siguientes cualidades, según Medina Rodríguez, R. (18):

- **“Unidad:** Dado a que un programa persigue una serie de objetivos, cada parte, cada sesión y cada actividad deben de estar vinculada a las demás, esta unidad no rechaza la posibilidad de introducir variantes, pero estas no deben alterar la fidelidad de los objetivos perseguidos.
- **Continuidad de acción:** El programa debe de cubrir la totalidad del proceso a que se refiere, sin saltos ni fragmentaciones.
- **Flexibilidad:** El programa debe de concebirse con tal flexibilidad que permita resolver y asimilar las alteraciones no previstas con el menor número de cambios posibles.
- **Precisión:** Anunciar con la mayor precisión y exactitud posible:
  - Los objetivos a alcanzar.
  - Los contenidos de las actividades.
  - La evaluación a seguir para conocer los resultados de las tareas realizadas, parcial o totalmente.
- **Realismo:** Estará concebido para ejecutarse dentro de una realidad concreta, una escuela, un área, etcétera.
- **Claridad:** Los elementos que integran el programa se establece a partir de criterios que permiten establecer la definición y control de las diferentes categorías pedagógicas básicas, que deben plasmarse en un documento concebido sobre elementos lógicos de la teoría y práctica del diseño curricular contemporáneo. Los contenidos se estructuran siguiendo la construcción de un orden metodológico, que debe responder a las bases del aprendizaje motriz y a la formación de los hábitos motores deportivos.”

Los aspectos que a continuación se relacionan se deben tener en cuenta en la concreción de los programas de enseñanza, según Medina Rodríguez, R. (18):

- Definición del programa a partir de la solución de problemas surgidos en la aplicación de programas anteriores.
- Fundamentación teórica de los programas.
- Formulación y jerarquización de los objetivos a alcanzar.
- Selección de las tareas que garanticen el aprendizaje motivado.
- Selección de los contenidos físicos y técnicos a desarrollar.
- Asignación del tiempo necesario a los contenidos en función de lograr una asimilación efectiva.
- Proponer posibles métodos y medios a utilizar para el desarrollo de los contenidos propuestos.
- Sistema de control del programa propuesto (determinando criterios de retroalimentación de este con acentos en los criterios de éxitos y fracasos).
- Introducción progresiva y adecuada de la competición como elemento de desarrollo y motivación de los estudiantes que sean sometidos al programa.
- Lo más importante dentro de la programación recreativa es el participante, en él debe centrarse toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante, debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etcétera.
- El valor de una programación se mide por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:
  - Mayor apertura de su nivel cultural.
  - Aumento del equilibrio emocional.
  - Mayor nivel de participación social.
  - Mayor tolerancia en su accionar.
- La programación no debe reflejar solo la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorar la responsabilidad que los

dirigentes deben, en primera instancia, llevar a desarrollar programas que afirmen la cultura personal. También hay involucrada una responsabilidad por enriquecerla, es decir, no mirar la cultura como "entidad inflexible" imposible de modificar.

La programación recreativa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

La programación debe ser lo suficientemente amplia para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que ello conlleve a tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Se debe tener en cuenta que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y para el logro de fines.

El autor también plantea que para que la programación recreativa cumpla su papel educativo debe tener líneas claves de acción:

- Lograr que participen personas de diferentes edades y sexo.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones por diferencias políticas o religiosas.
- Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo." (18)

#### **1.4. Caracterización General del Consejo Popular "La Marina".**

##### **Ubicación Geográfica.**

Se encuentra ubicada en la parte Noreste de la ciudad de Cárdenas. Limita al Norte con la Bahía de Cárdenas, al Sur con el consejo Popular Pueblo Nuevo Norte, al Este con el Consejo Popular Fundición. Posee una extensión territorial de 6.02 Km<sup>2</sup>.

### **Condiciones Naturales:**

- Se encuentra asentada sobre una faja de sedimentos cuaternarios lacunos palustre, que forman las áreas cenagosas costeras y de mangles existentes.
- El relieve en su totalidad es llano, posee un alto riesgo de penetración del mar en casos de huracanes.
- Presenta gran dificultad en el drenaje, las aguas residuales es mediante fosas con vertimientos al manto freático, pero por la poca altura del terreno sobre el nivel del mar, la evacuación de estas aguas residuales es deficiente, ya que trabaja con el nivel del mar, por lo cual implica que un gran porcentaje de viviendas vierta sus residuos hacia la calle, lo cual mantiene un estado de insolubilidad permanente.
- El consejo presenta hacia la zona del litoral algunos accidentes hidrográficos como lagunas y ejes de agua propia de esta zona costera. Por la calle Phinney existe un canal que desemboca a la Playa (El Estero), el cual evacua las aguas fluviales de la ciudad.

### **Constitución del Consejo popular "La Marina".**

- El consejo está constituido por 14 circunscripciones, de ellas 14 urbanas y 1 semiurbana.
- Posee una población de 14.528 habitantes, de los cuales 11.177 son electores.
- Las circunscripciones 1, 66 y 80 se encuentran ubicadas en la zona residencial Brisas del Mar con 24 edificios multifamiliares de 4 y 5 plantas, para un total de viviendas de 760.
- En la circunscripción 1, se encuentra la Finca La Caridad, El Gallito y la zona de Playa Larga.
- Cada circunscripción está compuesta por 1 delegado, de ellos 9 mujeres y 5 hombres. Radican 20 zonas que agrupan 198 CDR.

Hasta el momento se han expuesto los fundamentos teóricos en los cuales se apoya la presente investigación, relacionados con la recreación física de los adolescentes en la comunidad. A continuación se brinda el diseño metodológico del trabajo, los resultados del diagnóstico y el programa de actividades físico – recreativas.

### **Capítulo II. Diseño metodológico, resultados del diagnóstico y programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular “La Marina” del municipio Cárdenas.**

La siguiente investigación refiere el diseño metodológico llevado a cabo para la confección del programa, exponiéndose el tipo de estudio, la caracterización de la muestra seleccionada, los métodos utilizados, a fin de dar cumplimiento a los objetivos trazados, así como las técnicas y/o procedimientos matemáticos y estadísticos para el procesamiento de los datos. Además se muestran los principales resultados alcanzados en el diagnóstico efectuado como base para conocer las dificultades presentadas, así como el programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Merina del Municipio Cárdenas.

#### **2.1. Población y muestra.**

La población con la que se trabajó procede del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, la cual es de 67 adolescentes de 13 a 15 años, siendo la unidad de análisis los miembros de la muestra, los profesores de educación física, promotores deportivos, recreadores, psicólogos y la familia.

Para la realización de esta investigación se tomó como muestra 25 adolescentes comprendidos entre las edades de 13 a 15 años, estudiantes de secundaria. Además de 15 padres y 5 promotores recreativos, estos últimos fueron seleccionados como usuarios para el proceso de validación práctica de la propuesta del programa de actividades físico – recreativas.

#### **2.2. Métodos y procedimientos.**

Para cumplimentar las diferentes tareas de investigación fue preciso el empleo de diversos métodos que aportaron elementos que sirvieron de sustento a las diferentes etapas del proceso investigativo. Dentro de los métodos del nivel teórico se empleó:

### 2.2.1. Métodos teóricos.

- **Histórico lógico:** para conocer los fundamentos teóricos metodológicos, que sustentan el empleo de la recreación física en la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, también para conocer cuál ha sido la evolución histórica del proceso e inferir en cuanto a tendencias y regularidades.
- **Analítico sintético:** permitió analizar y sintetizar diferentes preceptos teóricos para una mejor interpretación del objeto de investigación, así como de los datos resultantes de los diferentes instrumentos con su correspondiente procesamiento estadístico.
- **Inductivo deductivo:** para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de investigación y la determinación del problema, sus causas y vías de solución e inferir soluciones de lo general a lo particular y viceversa.
- **Sistémico – estructural – funcional:** para la elaboración del programa, el cual permite la consecución ordenada de los pasos metodológicos a tener en cuenta, tanto para la elaboración como para la implementación del mismo.

**2.2.2. Métodos empíricos:** permitieron recopilar información que sirvieron de aporte para interpretar con mayor claridad el fenómeno en cuestión.

**A) Observación participativa:** se realiza de forma estructurada basándose en lo que se muestra a continuación.

- *Objetivo:* Se realizó para determinar el estado actual de las instalaciones y las actividades para la recreación física.
- *Orientaciones para su aplicación:* Se realizan observaciones de las diferentes instalaciones con que cuenta la comunidad para realizar las actividades físico – recreativas y las ofertas que proponen.
- *Protocolo:* **(Ver Anexo 1).**
- *Forma de evaluación:* Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por aspecto.

## **B) Encuesta de gustos y preferencias:**

- *Objetivo:* Se realizó para determinar los gustos y preferencias, así como los modos de utilización del tiempo libre de los adolescentes del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas.
- *Orientaciones para su aplicación:* El investigador en un local tranquilo y garantizando el anonimato de los adolescentes efectúa la encuesta a cada una de ellos, anotando con una “x” la opción que corresponda.
- *Protocolo:* **(Ver Anexo 2 y 3).**
- *Forma de evaluación:* Se realizará un registro de los resultados elaborando tablas por preguntas, en la cual aparecerá verticalmente el No. de sujetos investigados y horizontalmente los ítems correspondientes.

Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por pregunta.

## **C) Entrevista:**

- *Objetivo:* Se realizó para determinar el estado actual de las actividades para la recreación física.
- *Orientaciones para su aplicación:* El investigador en un local tranquilo efectúa la entrevista a los padres y promotores recreativos.
- *Protocolo:* **(Ver Anexo 4 y 5).**
- *Forma de evaluación:* Se realizará un registro de los resultados elaborando tablas por preguntas, en la cual aparecerá verticalmente el No. de sujetos investigados y horizontalmente los ítems correspondientes.

Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por pregunta.

## **D) Criterio de usuarios:**

- *Objetivo:* Se realizó para evaluar la pertinencia del programa de actividades físico – recreativas elaborado.
- *Orientaciones para su aplicación:* El investigador en un local tranquilo aplica el



cuestionario a los padres y promotores deportivos, que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de la propuesta.

Se les explica a los usuarios el objetivo que persigue el trabajo, así como la forma en que se requieren ser presentados los datos correspondientes a sus juicios, solicitándoles su cooperación y agradeciendo de antemano su colaboración.

Para proceder con esta tarea se les entrega un protocolo que comprende datos generales. También cuenta con la evaluación de indicadores relacionados con: las consideraciones generales del programa y la importancia de los materiales de apoyo, así como la posibilidad real de aplicación y las sugerencias para perfeccionar el trabajo evaluado. Además se evalúan 3 dimensiones generales: la conveniencia, las implicaciones prácticas y la utilidad.

Los indicadores se valoran atendiendo la siguiente escala: 5 (Muy adecuado), 4 (Bastante adecuado), 3 (Adecuado), 2 (Poco adecuado) y 1 (No adecuado).

- *Protocolo: (Ver Anexo 5).*
- *Forma de evaluación:* Se halla el valor porcentual de cada indicador atendiendo a la escala.

### **2.3. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos.**

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente a través de: la sumatoria, el rango y el valor porcentual. Todo el procesamiento de los valores alcanzados se llevó a cabo en el programa computarizado Excel, sobre plataforma de Windows.

**Gráficos y tablas:** es una técnica de presentación dentro del método descriptivo. Todo el procesamiento de los valores que favorece la organización de datos de manera abreviada, fácil y rápida para su análisis, los gráficos y tablas sistematizan los resultados cuantitativos y ofrecen una visión numérica sistemática y global del fenómeno, los gráficos son medios popularizados y a menudo convenientes para presentar los datos relativos a una información de una forma visual, clara y esquemática.

**Porcentaje:** es una técnica de caracterización cualitativa, en el método descriptivo, es una forma de expresar un número como una fracción con 100 como denominador, se usa para definir relaciones entre dos cantidades.

**El rango:** es una técnica de caracterización cualitativa, en el método descriptivo y responde a la identificación de la dispersión de los datos de la muestra, el cual se define como la diferencia entre el dato mayor menos el dato menor dentro de un conjunto de datos, su aplicación es más útil en la llamada estadística no paramétrica.

#### **2.4. Análisis de los resultados del diagnóstico:**

A continuación se analizarán los datos obtenidos después de haber aplicado los instrumentos investigativos seleccionados.

##### **2.4.1. Resultados del Análisis de documentos:**

En los programas de recreación son escasas las actividades recreativas dirigidas a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes, ni se encuentran en correspondencia con sus gustos y preferencias. Además cuando se realizan las pocas actividades que se dan no coinciden con el tiempo libre de mucho de los adolescentes, lo que trae consigo la poca participación de los mismos.

El producto del análisis y documentos, relacionado con la selección de algunas actividades para el programa, aparece expuesto en el capítulo siguiente.

##### **2.4.2. Resultados de la observación.**

El investigador en su observación constató que un 90% los adolescentes deambulaban sin rumbo y sin ocupación en su tiempo libre. En un 90% no se observaba la realización de actividades físico-recreativas en la localidad, con una inexistencia de un 100% de programas de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes. Por otra parte la oferta de actividades físico-recreativas se ubica en un 20%, siendo la preferencia y gusto del grupo en un 20% y que no correspondían en horarios acordes con su tiempo libre en un 80%, en horario nocturno de lunes a viernes.

Los promotores recreativos manifiestan que se realizan actividades de baloncesto en un 90%. También manifiestan que las áreas destinadas a la práctica de actividades

físicas son 3 y que en un 80% se encuentran en buenas condiciones de infraestructura para efectuarse dicha práctica.

### 2.4.3. Resultados de la encuesta para la determinar el estado actual de las actividades físico recreativas en la comunidad.

En cuanto a la ocupación del tiempo libre a los encuestados se les indica que pueden seleccionar varias opciones , por lo que obtuvo mayor porcentaje con un 60% practicar deporte y visitar amigos, siendo las tendencias para estas edades, el 52% manifiestan que realizan actividades físicas variadas, todas estas son improvisadas y de pocos recursos y de accesibilidad para los que deseen realizarlas, siendo dormir y ver TV los de menos porcentaje con un 8 y 20 % en ese orden , como se muestra a continuación:

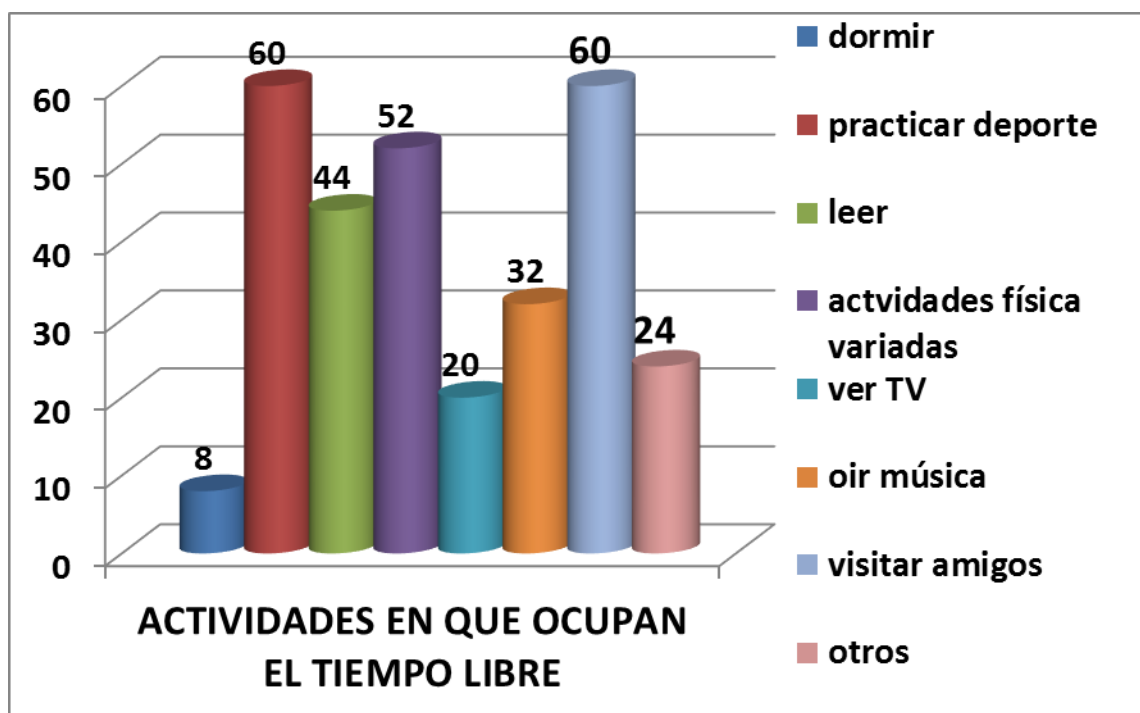


Figura 1. Resultados de la ocupación del tiempo libre.

Los adolescentes en un 56% les gustaría practicar actividades físicas-recreativas, ya que destacan que es una opción saludable y de regocijo para quien lo realice, un 16 % no les gustaría por tener opciones más ociosas para su recreación como son play

station, Xbox y un 28 % plantea estar más o menos interesados en la práctica de deporte, como aparece en la siguiente figura:

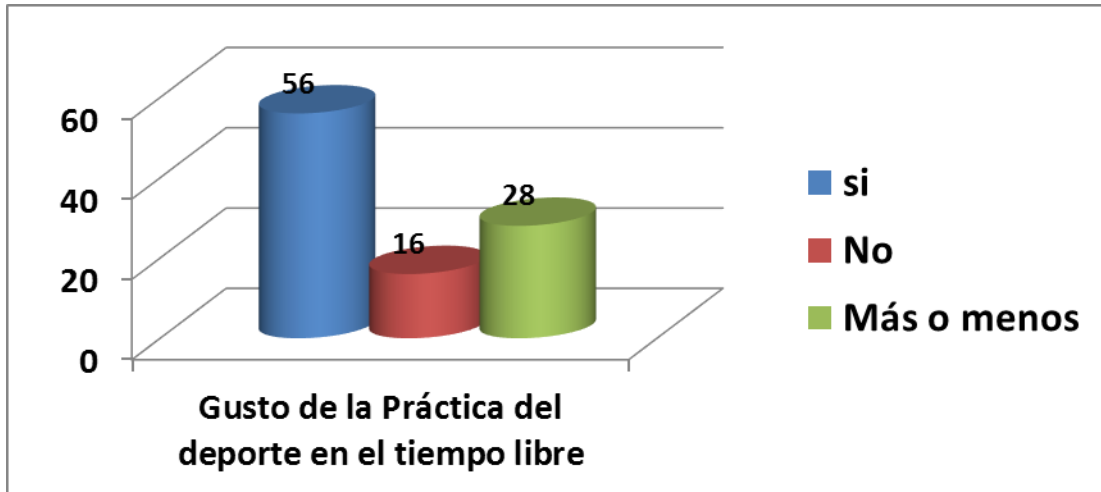


Figura 2. Interés por practicar deportes en su tiempo libre.

En relación con la frecuencia en que les gustaría realizar estas actividades, los adolescentes plantearon en un 32% que el fin de semana, solo un 8% plantea que todos los días, y un 40% a veces, debido a la influencia que presentan los juegos computarizados en la actualidad.

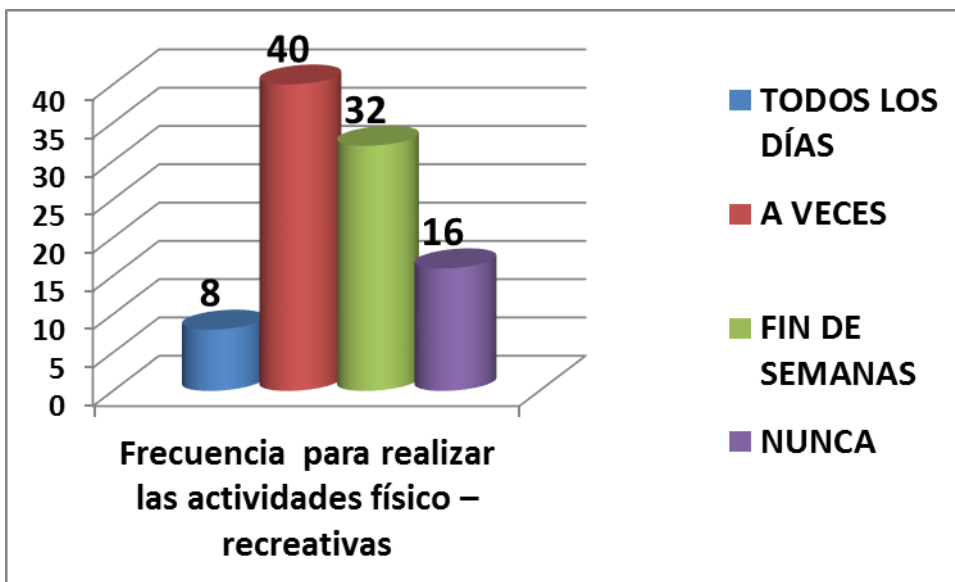


Figura 3. Frecuencia para realizar las actividades físico – recreativas.

Fundamentan en un 100% que pocas veces se organizan actividades físico-recreativas en la comunidad y cuando se realizan no se encuentran en correspondencia con sus gustos e intereses, como se muestra a continuación:



Figura 4. Organización de las actividades físico – recreativas.

#### 2.4.4. Resultados de la encuesta de gustos y preferencias.

En cuanto a la intención por la cual les gustaría realizar la actividad, plantean en un 32% que es porque les gusta practicar deporte y en un 68% con fines recreativos, estas actividades ya sean con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas, les proporciona satisfacción, placer y hasta un nivel de preparación física general.

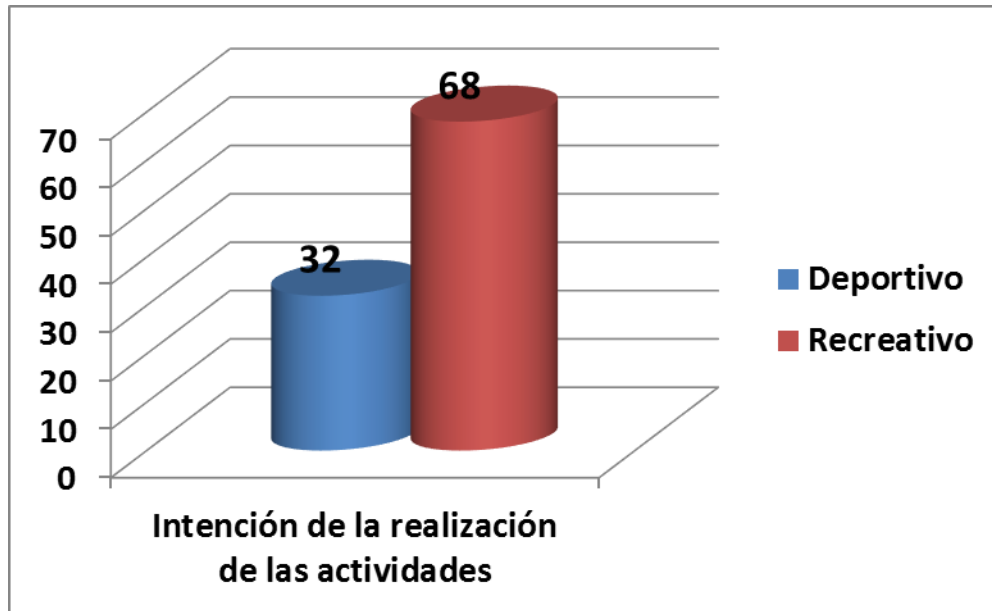


Figura. 5 Intención por la cual les gustaría realizar la actividad.

En relación con la frecuencia en que les gustaría realizar estas actividades, los adolescentes plantearon en un 48% que el fin de semana, un 24% quincenal y 28% diario, ya que son los sábados y domingos los días que menos actividades escolares tienen y pueden dedicarles un horario al sano esparcimiento.

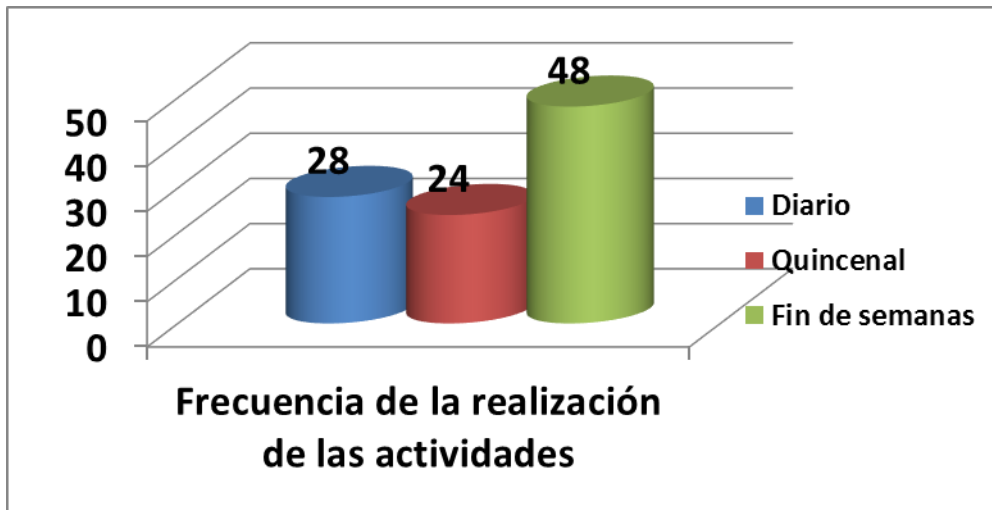


Figura .6 Frecuencia en que realizarían las actividades.

Con respecto a las actividades que les gustaría realizar prefirieron en un 64% montar bicicletas, en un 48% jugar voleibol, en un 36% jugar beisbol, al igual que dominó. En un 12% el festival de volantines, las bolas criollas y el Kikimbol, en un 8% los festivales deportivos recreativos y jugar ajedrez. En un 32% se seleccionó a la bailoterapia, en un 24% la tracción de la soga, y por último jugar parchís y damas no arrojó ningún porciento, por lo que no es de preferencia por estos adolescentes.

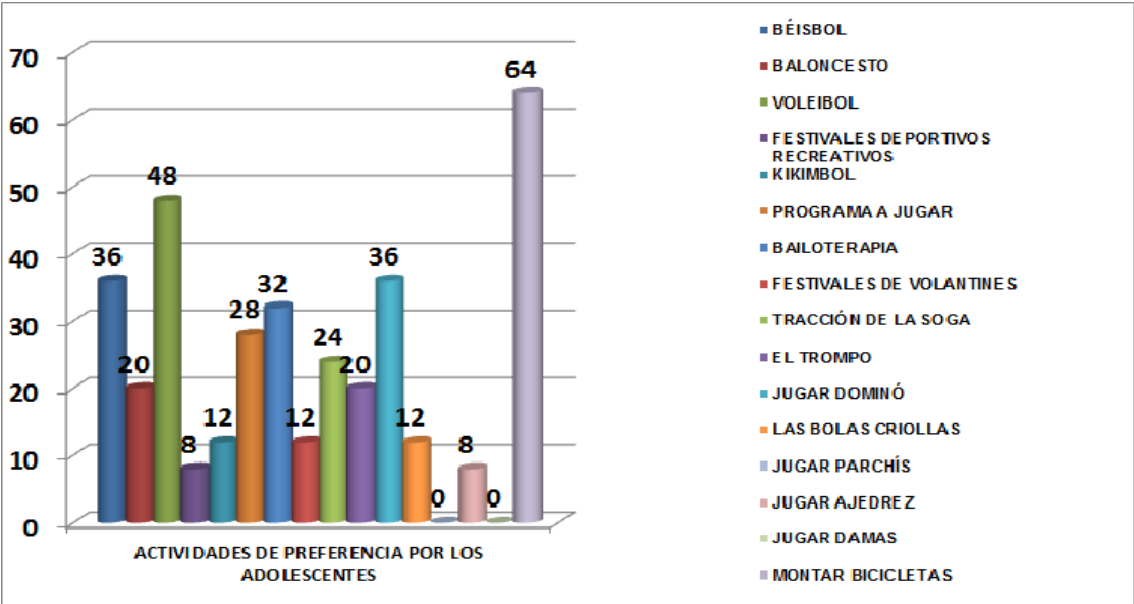


Figura 7. Actividades de preferencia por los adolescentes.

Con respecto a el horario que consideraban más adecuado y oportuno para la realización de este programa, los jóvenes respondieron en un 68% que en la tarde siendo el horario más recomendado por ello, un 24% en la mañana y un 12% de noche siendo el horario menos favorecido, debido a que es en la tarde donde más tiempo libre tienen estas edades. A continuación se observan estos datos:

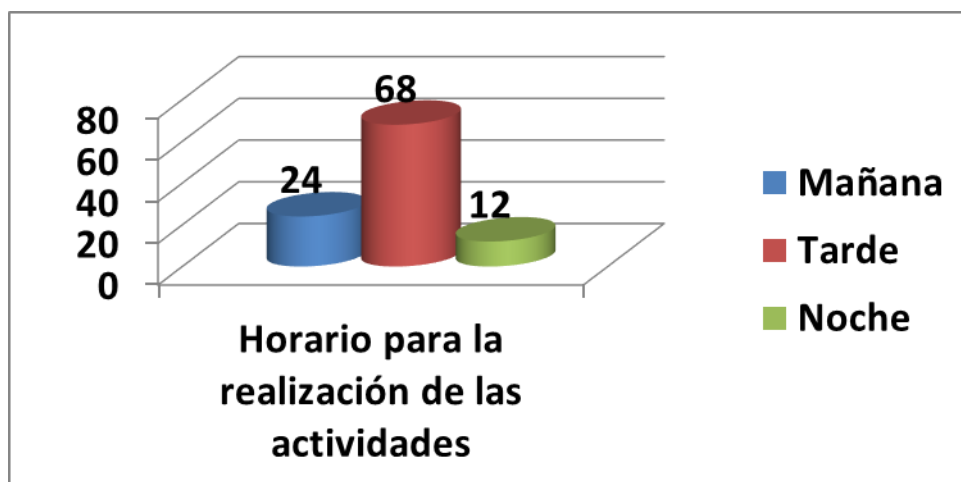


Fig.8. Horario para realizar las actividades físico – recreativas.

#### 2.4.5. Resultados de la entrevista.

Los representantes manifiestan en un 90% que no se ofertan actividades físico-recreativas, las pocas que se ofertan no tienen una frecuencia o continuidad de trabajo. En un 90% declaran que solamente se practica el baloncesto y futbol como actividad física, un 56% de ellos participan como espectador, aunque reconocen que colaborar con la organización del proceso sería un aspecto significativo para la instrumentación de cualquier programa. Un 90% plantean que no existe un programa estructurado de actividades físico-recreativas para los adolescentes. El 100% manifiestan que la obstaculización de la práctica de actividades radica en: la inexistencia de un programa y el horario nocturno en que se practican dichas actividades. Plantean además que están en disposición de contar con ayuda para erradicar esta situación y así lograr que los adolescentes de la comunidad puedan en su tiempo libre realizar actividades que contribuyan al entretenimiento de los mismos.

#### 2.5. Programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas.

Teniendo en cuenta los criterios relacionados con los programas recreativos, el cuál discurre por diferentes etapas, dentro de las principales propuestas en este sentido encontramos la de Cervantes (1991) quien plantea las siguientes etapas:



diagnóstico, objetivos y metas, áreas de expresión, métodos y técnicas instrumentación, realización del programa, evaluación y reajuste. Figueroa plantea: el diagnóstico, la fijación de objetivos, la selección de actividades, la oferta recreativa y la evaluación y control. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) plantea 5 etapas: diagnóstico, justificación, objetivos, metodología y evaluación.

El autor asume el criterio de Pérez Sánchez, A. (21) elaborando el programa de actividades físico - recreativas conformado por cuatro etapas: diagnóstico, determinación de objetivos y metas, diseño y aplicación del programa o proyecto y, control, evaluación y ajustes del programa.

Todo programa, según Pérez Sánchez, A. (21, 76), debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos: portada, tabla de índice y contenido, generalidades del programa (de qué trata), fundamentación (por qué y para quién), objetivos (para qué), metas (cuánto), estructura organizativa y funcional (con qué estructura), programas específicos y proyectos (qué), estrategia (cómo), recursos (con qué, dónde y con quién), análisis de factibilidad (será posible), calendario (cuándo), anexos y apéndice.

### **2.5.1. Generalidades de un programa.**

El programa de actividades físico recreativas se concibe como un sistema que contribuye a la aplicación de propuestas de acciones que deben ser implementadas de forma paulatina, para la ocupación correcta de tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en las actividades físicas comunitarias, está confeccionado sobre la base de las necesidades recreativas luego de realizar un análisis de los gustos y preferencia de teniendo como premisa la preparación de la familia y los profesores de cultura física.

En este programa se tuvo en cuenta los 5 enfoques que convierten a un programa como un programa equilibrado.

#### **a. Enfoque Tradicional**

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad

Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos

Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario

Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa.

e. Enfoque Socio-Político

Está basado en las nuevas tendencias sociales y políticas que ha implementado el Gobierno Nacional a partir de las metas del Plan de la Patria.

Duración del Programa: tendrá una duración de 1 mes con el objetivo de ocupar el tiempo libre de los adolescentes y se realizará una evaluación del mismo.

**2.5.2. Fundamentación del programa.**

Las ofertas seleccionadas responden al mejoramiento de la planificación de las actividades físico recreativas del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas, en función de satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años, prevaleciendo un mejor aprovechamiento de los medios de enseñanza, y ejecución práctica de las actividades, aprovechando la infraestructura de la comunidad. Se elaboró teniendo en cuenta el resultado de los gustos e intereses que sobresalieron en el diagnóstico de las necesidades recreativas, como punto de partida se analizó la participación de los adolescentes a las actividades, valorando la importancia de rescatar y conocer su verdadera identidad, y aprovechar los recursos con que se cuenta para la realización de actividades placenteras que desarrollen los diferentes valores y capacidades físicas.

Desde el punto de vista social le da la posibilidad al adolescente de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes y de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad. Le brinda la oportunidad de unir las

formas deportivas con las formas artísticas y de diversión, las actividades representan una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

El presente trabajo se propone obtener los siguientes resultados: la ocupación positiva del tiempo libre y la incorporación de estos adolescentes a la práctica sistemática de actividades físico - recreativas; mayor toma de conciencia de los adolescentes de 13 a 15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, para enfrentarse y solucionar problemas cotidianos de la Comunidad así como la práctica masiva de actividades físicas recreativas

Estos elementos del desarrollo humano son coherentes con las discusiones que se están dando hoy acerca de la ocupación positiva del tiempo libre y la recreación como experiencia social y experiencia existencial. Se plantea que la explicación de la recreación desde la experiencia individual es insuficiente en la medida que está comparada por las condiciones del contexto cercano por los referentes de la globalización y es en estos contextos donde el sujeto construye o re-significa sus imaginarios y construcciones culturales y sociales; aprende y re-aprende conceptos y prácticas, las relativiza o sostiene a través del tiempo.

**2.5.3. Objetivo general:** Favorecer una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas.

**Objetivos específicos.**

- Favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas.
- Motivar a los adolescentes de la comunidad a la práctica sistemática del ejercicio físico.
- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas.
- Favorecer una formación integral de los adolescentes de 13-15 años, aumentando su participación en las actividades físicas recreativas concebidas.

- Lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años.
- Lograr una estrecha coordinación con instituciones, organismos y de esta forma cumplir con los convenios establecidos, para hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a realizar.

#### **Objetivos específicos institucionales o administrativos**

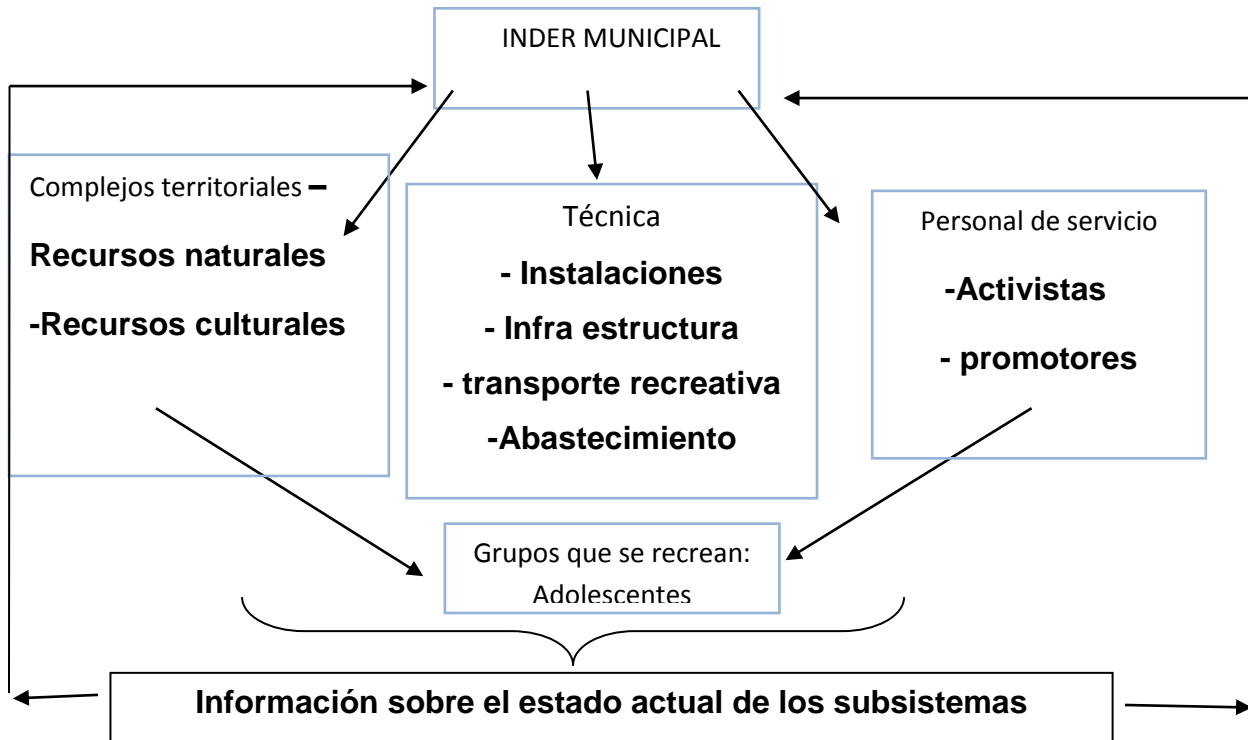
- Emplear los recursos materiales que se disponen para lograr mayor calidad en las actividades.
- Fiscalizar mediante un control sistemático de los programas y actividades que se ofertan para establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

#### **2.5.4. Metas:**

- Favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en un 90% para el 2015.
- Motivar a los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en un 80% a la práctica sistemática del ejercicio físico para el 2015.
- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en un 80% para el 2015.
- Favorecer una formación integral de los adolescentes (13-15 años), aumentando su participación en las actividades físicas recreativas concebidas en 85% del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, para el 2015
- Lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en un 90% para el año 2015.

- Lograr una estrecha coordinación con instituciones, organismos y de esta forma cumplir con los convenios establecidos, para hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a realizar en el Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas, en un 85 % para el año 2015.

### 2.5.5. Estructura organizativa y funcional.



### 2.5.6. Programas específicos y proyectos.

No	Actividades planificadas	Día	Responsables	Lugar	Materiales
1	Juego de Baloncesto.	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Balones, tableros y aros de baloncesto.
2	Juegos de béisbol	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Pelotas, bates, guantes, bases.
3	Juegos de	sábado	Promotores	Parqueo	Tableros, fichas, mesas,

	mesa.(parchís)		recreativos		sillas.
4	Juegos de mesa(dominó)	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Dominós, mesas, sillas.
5	Festival físico recreativo	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.
6	Tracción de la sogá	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Soga gruesa.
7	Juegos tradicionales (baile de la silla.)	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Sillas, equipo de Música.
8	Juego de voleibol	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Pelotas, silbato, net.
9	Juego de fútbol con vallas	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Pelotas, vallas.
10	Juego de bolas criollas	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Kits de bolas criollas
11	Juegos de mesa(ajedrez)	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Tableros. Piezas, mesas, sillas.
12	Juegos de mesa (dama china).	domingo	Promotores recreativos	Parqueo	Tableros. Piezas, mesas, sillas.
13	Festival físico recreativo	sábado	Promotores recreativos	Parqueo	Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.

### **Descripción de las actividades.**

#### **Actividad 1: Juego de Baloncesto**

**Nombre:** Quien encesta más balones

**Objetivo:** Lograr la cooperación de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

**Medios:** Balones, tableros y aros de baloncesto.

**Organización:** Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos o cuartetos).

**Desarrollo de la actividad:** A la señal, se comenzará el juego, cada equipo debe anotar canasta en el aro contrario, se jugará por puntos. Se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras

circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en la cancha de la comunidad donde existen las condiciones para el mismo.

**Reglas:**

- 1- No se permite acciones violentas, el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canastas.
- 2- No se puede realizar más de dos pases.
- 3- Cumplir con las reglas establecidas.

**Actividad 2: Juegos de béisbol**

**Nombre:** Batea, corre y anota.

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación colectiva de los adolescentes.

**Medios:** Pelota, bate, guante.

**Organización:** Se divide el grupo por equipos de 9 participantes cada uno.

**Desarrollo:** A la señal se comienza el juego, se deben coger tres out al otro equipo para tener chance de ir a batear, se jugará hasta 9 entradas, gana el equipo que más carrera anote.

**Reglas:**

- 1- Se jugará con dos bases.
- 2- Si se llega al final del juego empatado por los dos equipos se discute por Jonrones.

**Actividad 3: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de parchís.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Medios:** Tablero, fichas, mesa, silla.

**Organización:** Estos juegos se realizarán de manera individual.

**Desarrollo:** Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador.

**Reglas:** No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

**Actividad 4: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de dominó.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Medios:** domino, mesa, silla.

**Organización:** Participan cuatro jugadores o puede realizarse en parejas.

**Desarrollo:** Se realizará una simultánea de dominó donde el niño o la pareja que más gane será la vencedora.

**Reglas:**

1-La salida en el juego se efectuará escogiendo la ficha de mayor cantidad.

2-La primera data se cuenta doble.

3-Solo se jugará a 80 tantos.

4-No se permiten cambios de parejas.

**Actividad 5: Festival físico recreativo**

**Nombre:** Programa: A Jugar.

**Objetivo:** Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas así como la participación masiva de los adolescentes.

**Medios:** Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.

**Organización:** Se forman dos equipos con 12 participantes, se colocarán en una hilera cada uno.

**Desarrollo:** A la voz del profesor, los primeros alumnos salen corriendo hasta donde está el balón, lo recogen, pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine.

**Nota:** Con este mismo procedimiento y forma organizativa se realizan otras variantes de juegos

**Reglas:**

1- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

2-Hay que darle la vuelta completa a la bandera, de no ser así el equipo pierde un punto.

3- Si se cae el Batón hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayó.



### **Actividad 6: Tracción de la soga**

**Nombre:** Quién es el más fuerte.

**Objetivo:** Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

**Medios:** Soga gruesa.

**Organización:** Se forman dos equipos con 12 participantes en cada uno, si participan hembras se deberá equilibrar la misma cantidad para cada equipo.

**Desarrollo:** El profesor establece el límite de salida, cuando este indique, ambos equipos agarrarán la soga y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

**Regla:**

1- No se debe incorporar otro adolescente a halar la soga a no ser el que está.

### **Actividad 7: Los juegos tradicionales**

**Nombre:** El baile de la silla.

**Objetivo:** Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad

**Medios:** Silla, equipo de Música.

**Organización:** Se colocarán 5 sillas y 6 participantes, lo mismo hembras que varones.

**Desarrollo:** Dispersos en el área, cuando comience la música, los adolescentes bailarían alrededor de las sillas, cuando pare la música tratarán de sentarse para coger una, el que se quede sin silla sale y se va sacando una, hasta quedar el ganador.

**Regla:**

1- No se pueden sentar antes de que la música pare.

### **Actividad 8: Juego de voleibol**

**Nombre:** Balón Volando

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Medios:** Pelota, silbato, net.

**Organización:** El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 8 jugadores.

**Desarrollo:** Cuando el profesor indique, saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario, el que recibe defiende el balón, así sucesivamente hasta anotar un punto. Gana el equipo que más tanto acumule.

**Reglas:**

1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

2-El balón es tocado después de picar en el área una vez.

3-El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de las formas que comúnmente se establece de manera oficial.

**Actividad 9: Juego de fútbol con vallas.**

**Nombre:** Anota tu gol.

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Medios:** Pelota, vallas.

**Organización:** se divide en dos campos el área, participan de 9 a 12 jugadores en cada equipo.

**Desarrollo:** Cuando el profesor indique, saca el equipo que tiene el balón hasta ponerlo en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria hasta conseguir que se introduzca el balón en la portería contraria, gana el equipo que más goles anote.

**Reglas:**

1-Se jugará hasta 20 minutos con dos tiempos y descanso de 10 minutos en cada tiempo.

2-De no anotarse gol en ese tiempo se realizará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

3- No se permite poner zancadillas.

**Actividad 10: Juego de bolas criollas.**

**Nombre:** Quien anota más tanto en 15 minutos.

**Objetivo:** Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

**Medios:** Kits de bolas criollas.

**Organización:** El área será rectangular, de 1 a 2 jugadores en cada equipo.

**Desarrollo:** Se utilizarán unas esferas metálicas grandes que se lanzan intentando dejarlas lo más cerca posible una de otras más pequeña, que es llamada de varias manera bingo, estas esferas son de color regularmente negras y rojas, así hasta ir consiguiendo puntos.

**Reglas:**

1- Gana el equipo que más punto acumule.

2-Cada jugador tiene derecho a realizar cuatro lanzamientos.

3-Los lanzamientos pueden realizarse por encima del hombro, como por debajo, lo mismo de aire que picando.

4-Si es tocado el bingo por cualquier esfera se comienza el juego.

**Actividad 11: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de Ajedrez.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Medios:** Tablero. Piezas, mesa, silla.

**Organización:** Este juego se realizará de manera individual, participando dos jugadores.

**Desarrollo:** Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador.

**Regla:**

1- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

**Actividad 12: Juegos de mesa.**

**Nombre:** Juego de Dama China.

**Objetivo:** Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

**Medios:** dama china, mesa, silla.

**Organización:** Participan cuatro jugadores, de manera individual.

**Desarrollo:** Se realizará una simultánea hasta seleccionar el ganador.

**Reglas:**

1-La salida en el juego se efectuará escogiendo la ficha de mayor cantidad.

2-La primera data se cuenta doble.

3-Solo se jugará a 80 tantos. (Es dama china)

4-No se permiten cambios de parejas.

**Actividad 13: Festival físico recreativo.**

**Nombre:** Programa: A Jugar.

**Objetivo:** Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas así como la participación masiva de los adolescentes.

**Medios:** Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.

**Organización:** Se forman dos equipos con 12 participantes, se colocarán en una hilera cada uno.

**Desarrollo:** A la voz del profesor los primeros alumnos salen corriendo hasta donde está el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine.

**Reglas:**

1- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

2-Hay que darle la vuelta completa a la bandera de no ser así el equipo pierde un punto.

3- Si se cae el Baton hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayó.

**2.5.7. Estrategia.**

Para la puesta en práctica de dicho programa se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos. Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, donde se pudo conocer con profundidad qué hacer para resolver dicha problemática.

Se efectuó de forma sistemática con un manejo adecuado de la metodología que se empleó. Dentro de las actividades efectuadas se encuentran: reuniones para discutir los objetivos del programa, el horario, las actividades a efectuar, la asignación de las diversas responsabilidades, que tuvieron cada uno de los integrantes,

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del programa tuviera un basamento real, por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo, integradas las mismas por un comité gestor de actividades que fueron los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento donde su principal objetivo fue garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de la divulgación de todo lo que se hizo.

En el programa de actividades físico recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años se tuvo en cuenta la edad y el sexo, sus gustos, intereses, y preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios, instalaciones y la cantidad de tiempo libre que dispone este grupo etario.

El proceso de evaluación del programa se realizó de forma continua y en cada actividad se plasmaron con precisión aspectos como: participación, motivación hacia

la realización de las actividades, los cuales fueron objeto de análisis en las reuniones con el consejo comunal.

El programa se sometió a un proceso de discusión que consistió en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se realizaron modificaciones que generaron una reestructura del documento y se procedió a la aprobación, que fue cuando estuvo en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

Está correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

#### **2.5.8. Recursos:**

Para la introducción de las actividades del programa hay que tener en cuenta todos los recursos, tanto humanos como materiales, con los que cuentan los profesores de este sector, como factor principal de ejecución del programa.

#### **2.5.9. Calendario**

<b>No actividades</b>	<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>
Juego de Baloncesto.	Sábado 2/5/15	10:00am
Juegos de béisbol	Domingo 3/5/15	10:00am
Juegos de mesa (parchís)	Sábado 9/5/15	9:00am
Juegos de mesa (dominó)	Domingo 10/5/15	10:00am
Festival físico recreativo	Sábado 16/5/15	10:00am
Tracción de la soga	Domingo 17/5/15	9:00am
Juegos tradicionales (baile de la silla)	Sábado 23/5/15	10:00am
Juego de voleibol	Domingo 24/5/15	10:00am
Juego de fútbol con vallas	Sábado 30/5/15	10:00am
Juego de bolas criollas	Domingo 31/5/15	10:00am
Juegos de mesa (ajedrez)	Sábado 6/6/15	9:00am
Juegos de mesa (dama china).	Domingo 7/6/15	10:00am
Festival físico recreativo	Sábado 13/6/15	10.00am

## **2.6. Resultados del criterio de usuarios:**

El programa de actividades físico – recreativas se sometió a la valoración por parte de los usuarios, por considerarse una valiosa vía de validez empírica que facilita retroalimentar el trabajo, para lo cual el autor se apoyó en la experiencia empírica de quienes trabajan directa o indirectamente con la muestra objeto de estudio.

Se asume como criterio de usuarios “a las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta o un resultado científico derivado de una investigación, que por demás, están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato” (Matos Columbié Z., 2003 y C. Matos Columbié 2005).

Para ello, el autor contó con la participación de 20 usuarios, los cuales fueron los 15 padres y 5 promotores recreativos que llevarían a cabo el programa propuesto.

Como resultado de la valoración de los usuarios sobre el programa elaborado se pudo constatar que: el 90% considera muy adecuada y un 10% adecuada, la posibilidad real de su aplicación y los materiales que la apoyan, así como la conveniencia para el proceso de la recreación física y opinan que tiene una muy adecuada influencia para la retroalimentación del mismo. En cuanto a las implicaciones prácticas el 93 % es de la opinión de que el programa es muy adecuado y el 7% adecuado, por cuanto ayuda a resolver un problema de la práctica social en un grupo etario en la comunidad y posee utilidad ya que se actualizan las actividades en correspondencia con los gustos y preferencias de la muestra investigada.

En el presente capítulo que culmina se expuso el diseño metodológico, los resultados del diagnóstico y el programa de actividades físico – recreativas. Los resultados del proceso de demostración de la pertinencia de la propuesta efectuada mediante el criterio de usuarios.

### **Conclusiones**

Se logra la elaboración de un programa de actividades físico recreativas en que se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes de la comunidad seleccionada como muestra, propiciándose así una mejor utilización del tiempo libre y se suple el déficit de actividades de esta índole, detectado durante el diagnóstico. El criterio de los usuarios se muestra significativamente a favor de la propuesta ya que la consideran una herramienta muy recurrente para el fin que está concebida, demostrándose además su pertinencia y aplicabilidad en la práctica social, requisitos indispensables para una adecuada instrumentación de los resultados científicos. Además se analizó el estado actual de las instalaciones, las cuales se encontraban en un estado regular y también la realización de las actividades recreativas, donde se observó que son escasa.



## *Recomendaciones*

---

### **Recomendaciones**

1. Recomendar a la Dirección Municipal de Deporte del Municipio Cárdenas, la implementación del programa de actividades físicas recreativas que se propone.
2. Incorporar otro tipo de actividades que contribuya a una mejor ocupación de su tiempo libre.

### Bibliografía

1. Álvarez de Zayas, C. y V. Sierra (1996) Metodología de la Investigación Científica. La Habana, Ministerio de Educación Superior (soporte magnético)
2. Ander Egg, E. (2004) Concepto de comunidad y desarrollo de la comunidad. *En su:* Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
3. Bello Dávila, Z. y J. C. Casales Fernández (2003) Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela.
4. \_\_\_\_\_ (2003) Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Borroto Carmona, G. (2008) Metodología de la investigación. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
6. Características de la recreación. (2000) disponible en: <http://www.efdeportes.com/revistadigital>. Consultado el 21 de noviembre del 2012.
7. Cervantes, J. (1992) Programación de actividades recreativas. México, Editorial Hungría y Hnos.
8. Doménech López, Y. (1998) Introducción al trabajo social en Grupos. Manual de apuntes. Ciudad de la Habana Cuba, Editorial Félix Valera.
9. Domínguez García, L. (2007) Psicología del desarrollo. Problemas, principios y categorías. La Habana, Editorial Félix Varela.
10. Dumazedier, J. (1972). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela.
11. \_\_\_\_\_ (1994). La revolución cultural del tiempo libre, Sao Pablo Editorial libros estudio novel
12. González Rodríguez, B. (2011)
13. González García, M. (2004) Psicología general y del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.

14. González Gatos, E. (2003) Plan de actividades físico recreativas para el desarrollo del deporte participativo .Tesis de maestría. I.S.C.F. Holguín.
15. Hernández Sampieri, R. (2003) Metodología de la investigación. Tomo I. La Habana, Editorial Félix Varela.
16. Hernández Sampieri, R. (2003) Metodología de la investigación. Tomo II. La Habana, Editorial Félix Varela.
17. Hernández Sampieri, R. y col. (2006) Metodología de la investigación. Cuarta edición. México DF, Editorial Mexicana.
18. Medina Rodríguez, R. (2011) Programa de Actividades Físicas Recreativas para modificar la conducta agresiva de los adolescentes de 12 a 14 años del sector San José, municipio Miranda, estado Falcón. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la Comunidad) Falcón.
19. Mesa Anoceto, M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad de La Habana, Editorial José Martí.
20. Ortega, O. (2008) Conjunto de acciones físico – recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. Disponible en: <http://www.revistaciencias.com/publicaciones/EkpyFAAyFAjRawahGb.php>.  
Consultado el 20 de abril del 2011
21. Pérez Sánchez, A. (2003) Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
22. Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En *V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación* Cartagena de Indias: Funlibre.
23. Petrovski, A. V. (1980) Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.
24. Petrovski, V.A. (1988) Psicología pedagógica y de las edades. Moscú, Editorial Pueblo y Educación.
25. Ramos, A. (2007) Proyección Estratégica de la Recreación Física en el municipio. La Habana, Centro de Desarrollo Agrario y Rural.

**Anexo.1 Protocolo de observación.**

Instrumento para conocer la existencia y el estado de las instalaciones, además de las actividades recreativas en el Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas.

1-¿Existen instalaciones en la comunidad?

a) Si\_\_\_ b) No\_\_\_

2-¿En qué estado se encuentran las mismas?

a) Malo\_\_\_ b) Regular\_\_\_ c) Bien\_\_\_

3- ¿Se utilizan estas instalaciones?

a) Si\_\_\_ b) No\_\_\_

4- ¿Se realizan actividades recreativas en la comunidad?

a) Si\_\_\_ b) No\_\_\_

## **Anexo.2 Encuesta a la comunidad.**

Con el objetivo de determinar cómo se encuentra la práctica de actividades físico recreativas en su comunidad, qué hace y cómo ocupa su tiempo libre. Se aplica la presente encuesta de elaboración personal le rogamos su más sincera colaboración.

Muchas gracias

Cuestionario

Edad\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_

Marque con una (x) la/s opción/es que consideres más apropiadas para el uso de tu tiempo libre:

I- Tu tiempo libre lo ocupas en:

a) Dormir\_\_\_\_ b) Practicar deportes\_\_\_\_ c) Leer \_\_\_\_ d) Actividades físicas variadas \_\_\_\_\_

e) Ver TV \_\_\_\_ f) Oír música\_\_\_\_ g) Visitar amigos\_\_\_\_

Otros\_\_\_\_\_

II- ¿Te gusta practicar deportes en su tiempo libre?

Sí\_\_ No\_\_ Más o menos\_\_\_\_

III-Frecuencia con que practicas actividades Físicas

a) Todos los días\_\_\_\_ b) A veces\_\_\_\_

b) Los fines de semana\_\_\_\_ d) Nunca\_\_\_\_

IV- En tu consejo comunal se organizan actividades deportivas:

a) A menudo\_\_\_\_ b) Pocas veces\_\_\_\_ c) Nunca\_\_\_\_

### Anexo.3 Encuesta para adolescentes

Joven, usted ha sido elegido para realizarle una encuesta agradeciéndole que respondiera las preguntas que a continuación relacionamos.

**Objetivo:** Conocer los gustos y preferencias de los jóvenes en cuanto a la práctica deportiva y recreativa.

1-¿Tienes áreas para la práctica de estos deportes?

- SI\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2-¿Con qué intención te gustaría realizar la actividad?

- a) Deportivo\_\_\_\_\_
- b) Recreativo\_\_\_\_\_

3-La frecuencia con que te gustaría realizas estas actividades son:

- a) Diario \_\_\_\_\_
- b) Quincenal \_\_\_\_\_
- c) Fin de semana \_\_\_\_\_
- Otros\_\_\_\_\_

4-¿Qué actividades te gustaría realizar?

- a) Béisbol\_\_\_\_\_
- b) Baloncesto\_\_\_\_\_
- c) Voleibol\_\_\_\_\_
- d) F D Recreativos \_\_\_\_\_
- e) Kikimbol\_\_\_\_\_
- f) Programa A jugar\_\_\_\_\_
- g) Bailo terapia\_\_\_\_\_
- h) festivales de volantines\_\_\_\_\_
- i) Tracción de la sogá\_\_\_\_\_
- j) El trompo\_\_\_\_\_
- k) Jugar Dominó\_\_\_\_\_
- l) Las bolas criollas\_\_\_\_\_
- m) Jugar parchís\_\_\_\_\_

- n) Jugar ajedrez\_\_\_\_\_
- o) Jugar damas\_\_\_\_\_
- p) Montar bicicletas\_\_\_\_\_

5. Que días de la semana te gustaría realizar las actividades deportivo-recreativas.

- a) \_\_\_\_\_ lunes.      e) \_\_\_\_\_viernes.
- b) \_\_\_\_\_ martes.    f) \_\_\_\_\_ sábado.
- c) \_\_\_\_\_ miércoles. g) \_\_\_\_\_ domingo.
- d) \_\_\_\_\_ jueves.

6. En que horario le gustaría realizar las actividades deportivas recreativas.

- a) \_\_\_\_\_ mañana.
- b) \_\_\_\_\_ tarde.
- c) \_\_\_\_\_ noche.

#### **Anexo.4 Entrevista a los promotores.**

La siguiente entrevista tiene como objetivo conocer acerca de la ofertas de las actividades físicas recreativas en los adolescentes; rogamos de usted su más sincera colaboración. Muchas gracias.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_ F: \_\_\_ Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. ¿Se ofertan actividades físicas recreativas para los adolescentes de su comunidad?
2. ¿Con qué frecuencia se realizan?
3. ¿Qué actividades físicas recreativas se les ofertan a los adolescentes de su comunidad?
4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su comunidad de un plan de actividades físicas recreativas para adolescentes?
5. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de la comunidad?
6. ¿Participa usted en las actividades programadas en su comunidad?



## **Anexo.5 Entrevista a padres**

El presente investigador está enfrascado en un proyecto comunitario para diseñar y aplicar un programa de actividades físico – recreativas para los adolescentes de 13 a 15 años del Reparto Brizas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas de ahí que recabamos de usted su mayor colaboración para arribar a un término feliz de dicha investigación.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Nivel Escolar \_\_\_\_\_

### **PREGUNTAS:**

1- ¿Se preparan actividades deportivo – recreativas para los adolescentes en el sector?

Si \_\_\_ NO \_\_\_

2- ¿Quién planifica y organiza las actividades?

3- ¿Participa usted en las actividades que se realizan?

Espectador \_\_\_\_\_ Protagonista \_\_\_\_\_ Organizador \_\_\_\_\_

4- ¿Cuáles son las actividades que se realizan?

5- ¿Participan en su mayoría los adolescentes en las actividades?

6- ¿Le gustaría recibir ayuda al respecto?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

## **Anexo.6 Cuestionario para el método de criterio de usuarios**

Compañero: Se está realizando una investigación en el área de la recreación física, sobre un programa de actividades físico – recreativas, que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas. Por la labor que usted desempeña ha sido seleccionado para llenar este instrumento. Gracias por anticipado.

1. Datos Generales:

- Grado escolar:
- Disposición de llenar el instrumento. Si----- No-----

Siguiendo la escala que se muestra a continuación valore los siguientes indicadores.

Escala: **5-** Muy adecuado **4-** Bastante adecuado **3-** Adecuado **2-** Poco adecuado **1-** No adecuado.

2-. ¿Cuáles son sus consideraciones sobre el programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular La Marina del Municipio Cárdenas? Siguiendo la escala anterior valore los siguientes indicadores.

INDICADORES	Escala				
	5	4	3	2	1
Estructura del programa.					
Explicación de cada punto de la estructura para que funcione en la comunidad.					
Generalidades y fundamentación del programa.					

Objetivos y metas.					
Estructura organizativa y funcional.					
Programas específicos y proyectos.					
Estrategia y recursos.					
Calendario.					

3-. A continuación exprese su consideración sobre la posibilidad real de insertar el programa de actividades físico – recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas del Mar, del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas. Utilice la escala de las preguntas anteriores.

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

4-. Considere según la escala que se presenta la importancia de los materiales que apoyan el programa.

<b>INDICADORES</b>	<b>Escala</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Material con la descripción de cada una de las actividades del programa.					

5-. Escriba en orden jerárquico tres sugerencias que considere necesarias para perfeccionar el trabajo evaluado.

- a) -----
- b) -----
- c) -----

6-. A continuación se ofrecen 4 dimensiones generales (destacados en mayúsculas y en negritas), con sus respectivos indicadores (que sintetizan resultados que para cada uno de ellos se han tenido en cuenta para elaborar la tesis) para que usted evalúe esta investigación. Marque según su opinión utilizando la escala de la pregunta anterior.

<b>DIMENSIONES / INDICADORES</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>CONVENIENCIA DEL PROGRAMA.</b>					
Para el proceso de la recreación física de los adolescentes en la comunidad.					
Para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13-15 años del Reparto Brisas, del Mar del Consejo Popular la Marina del Municipio Cárdenas.					
Para la familia de los adolescentes porque los ayuda a insertarse mejor en el proceso de la recreación física de sus hijos.					
Para la sociedad porque se dirige al tratamiento de la recreación física con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas.					
<b>IMPLICACIONES PRÁCTICAS DEL PROGRAMA</b>					
Ayuda a resolver un problema de la práctica social en la comunidad.					
Permite la intervencionalidad escuela – familia –					

comunidad en el proceso de la recreación física.					
Suple con los materiales elaborados la carencia de estos para realizar actividades físico – recreativas que se encuentren en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.					
Ofrece sugerencias concretas de cómo accionar en materia de una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes.					
<b>UTILIDAD DEL PROGRAMA</b>					
Los fundamentos del programa ayudan a actualizar las concepciones acerca del proceso de la recreación física de los adolescentes en la comunidad.					
Los métodos y técnicas investigativas propuestos permiten a cualquier promotor deportivo dirigir eficazmente el proceso de la recreación física en la comunidad.					
Permite al profesor dirigir el proceso atendiendo a los gustos y preferencias de los adolescentes.					
Los actividades físico – recreativas elaboradas contribuyen a que los adolescentes puedan tener una recreación sana.					