



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
SEDE “CAMILO CIENFUEGOS”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

**SISTEMA DE ACCIONES DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA LOS
ADOLESCENTES DE 12-15 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR DE SAN
ANTONIO DE CABEZAS EN UNIÓN DE REYES**

**Tesis presentada en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación
Física, el Deporte y a Recreación.**

Autora: Lic. Annabel López Marrero

Tutor: Dr C. Eliseo Suárez García

Matanzas, 2018

AGRADECIMIENTOS

Después de 2 años de estudio y trabajo, quiero agradecer a los que me han acompañado en tan hermosa y difícil tarea, a los principales responsables de los resultados que aquí se recogen.

En primer lugar quiero agradecer a mi tutor Dr.C Eliseo Suarez García y a todo el personal docente y no docente que durante este tiempo me ayudaron a salir airoso en cada módulo y a todos mis compañeros de grupo, así como, a los amigos que me estimularon a salir adelante.

Por último quiero agradecer a mi familia, a mi oponente **la Dra. C. Onix Edelma Pestana Mercader** y *Dra.C. Danay Quintana*, y en especial a los 3 hombres más importantes de mi vida, mi esposo Vladimir, e hijos, Leonardo Enrique y Vladimir Ernesto, quienes me ayudaron con tanto amor y comprensión en cada momento.

**A todos, mi infinita gratitud,
Muchas gracias.**

DEDICATORIA

- A la memoria de mi padre. Octavio López Hernández
- A mi esposo Vladimir Sánchez Batista, por constituir ese refugio donde desaparecen las adversidades.
- A mis hijos Leonardo Enrique y Vladimir Ernesto, que siempre me apoyaron. En el transcurso de estos años de esfuerzo y estudio.
- .- A mi tutor Dr.C. Eliseo Suarez García. Por la ayuda que me ha brindado y su incansable disponibilidad, sin tener en cuenta día, hora, ni lugar.
- A mis compañeros de estudio, quienes me han hecho sentir que mi familia creció desde los últimos dos años.
- A todos mis profesores, cuya influencia pedagógica me ha permitido madurar como profesional.
- A todos los que pensaron que no podría lograrlo.

.Muchas gracias

Resumen

La investigación está dirigida al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las actividades deportivas y recreativas, su objetivo es elaborar un sistema de acciones deportivo-recreativas para los adolescentes de 12 - 15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes, todo ello está dirigido a los profesores de recreación, incluye actividades recreativas para ambos sexos, atendiendo a la metodología establecida por la Dirección Nacional de Recreación, contempla además un programa de capacitación con temas ajustados a las características de los adolescentes, donde se abordan temáticas específicas de la recreación comunitaria, para la recopilación de la información se emplean herramientas investigativas en el orden teórico él: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, enfoque sistémico estructural y el hipotético deductivo, entre los métodos empíricos fueron seleccionados el análisis documental, la observación científica, encuesta, entrevista el criterio de especialistas y los métodos matemáticos. Como principales resultados alcanzados se destacan, el diagnóstico a las edades de 12 - 15 años, la elaboración del sistema de actividades deportivo-recreativas y el programa de capacitación para los profesores de recreación, la investigación refleja soluciones prácticas que contribuyen a satisfacer los intereses, gustos y preferencias recreativas de la población estudiada.

INDICE

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 1 |
| CAPITULO I. REFERENTES TEÓRICO–METODOLOÓGICOS ACTUALES QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO–RECREATIVAS EN EL CONTEXTO DE LOS CONSEJOS POPULARES | 9 |
| 1.1. Antecedentes de la Recreación en Cuba. | 9 |
| 1.2 Definición de los términos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física. | 13 |
| 1.3 Importancia de las actividades en la Recreación Física. | 20 |
| 1.4. Formas de realización de las actividades físico-recreativas en los Consejos Populares. | 21 |
| 1.5. La Recreación Física para grupos urbanos y rurales. | 22 |
| 1.6. Recreación Física Escolar. | 26 |
| 1.7. La Recreación Física en los consejos populares. | 27 |
| 1.8. Programación de la Recreación Física en las edades de 12 a 15 años. | 30 |
| 1.9. El programa recreativo. | 31 |
| 1.10. Características y particularidades de la Recreación Física en Cuba y en el consejo popular San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes. | 33 |
| CAPÍTULO II. CONFORMACIÓN DEL SISTEMA ACCIONES DEPORTIVO –RECREATIVAS PARA ELEVAR LA INCORPORACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LAS EDADES DE 12 – 15 AÑOS | 36 |
| 2.1 Tipo de estudio y diseño seleccionados para la investigación. | 36 |
| 2. 2 Caracterización del consejo popular y muestra. | 36 |
| 2.3 Métodos utilizados en la investigación. | 38 |
| 2.4 Diseño y secuencia metodológica de la investigación. | 39 |
| 2.5 Resultados de los métodos teóricos y empíricos seleccionados para la investigación. | 40 |
| 2.6 Sistema de acciones deportivo - recreativas para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas que se desarrollan en el poblado de San Antonio de Cabezas en | 50 |

| | |
|---|----|
| Unión de Reyes. | |
| 2.7 Acciones relacionadas con el programa de capacitación a los profesores. | 58 |
| 2.8 Criterios de los especialistas sobre el sistema de acciones. | 68 |
| 2.9 Aplicación del sistema de acciones. | 70 |
| 2.10 Resultados de la aplicación del sistema de acciones. | 71 |
| | |
| Conclusiones | 76 |
| Recomendaciones | 77 |
| Bibliografía | |
| Anexos | |

INTRODUCCION

La recreación tiene como misión la formación de un ciudadano con una concepción orientada a mejorar su estilo de vida, para proporcionar al individuo elementos y satisfacciones motrices ajustadas: al interés, sus gustos y preferencias por las actividades recreativas que quien escoja sin ninguna imposición, contribuyendo a la elevación de la capacidad y necesidad de movimiento corporal con la intención específica de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes, que se manifiestan en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva, como un requerimiento de la sociedad actual que son necesarios para el aprendizaje y desarrollo permanente. Según estudios realizados por Guerrero, G. (22,2) arrojan que se observa en los ciudadanos y en especial en los niños y adolescentes un sorpresivo cambio de hábitos y costumbres, ocasionando inestabilidad física, social, económica y cultural; lo que repercute en la conducta individual y colectiva. La recreación física con sus diferentes manifestaciones se convierte en una necesidad para los seres humanos y estas actividades recreativas deben estar al alcance de todos los miembros de la sociedad, independientemente de la edad, el sexo, talento y capacidad física.

Es reconocida por los beneficios que aporta al hombre, ya sean para la salud, economía, la convivencia en sociedad, en la comunicación, en el desarrollo multifacético y multilateral de la personalidad, siendo una forma de vida activa para el bienestar y el desarrollo del hombre. Al respecto Castro, F. (10,2) expresa en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), "Hablar de educación física y deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, el remedio de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida".

Pérez. A (50,47) se refiere al papel que desempeña la recreación para el hombre, la misma está compuesta por formas recreativas mediante actividades que son realizadas en el tiempo libre, a voluntad de los participantes y brinda satisfacción inmediata al practicarlas, estas se presentan como una necesidad o interés recreativo y por la posibilidad de optar por una u otra deduciéndose el principio de que lo recreativo no está en la actividad sino en cómo la enfrenta el individuo y que aporte aspectos positivos a los participantes, partiendo de esto son numerosas las actividades que pueden cumplir como función recreativa ya sean de carácter

artístico, literario, de los medios de comunicación masiva, físico deportivas, de alto nivel de consumo, de creación, sociales, aficiones.

Pérez, A.(50,14) también apunta que la actividad física se puede entender como el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo. Esta actividad física recreativa entra a jugar un papel importante en cuanto al bienestar humano, a su desarrollo espiritual y cultural.

Suarez, E.(49,22) en su tesis doctoral refleja estudios a diferentes consejos populares de la provincia de Matanzas en el período del 2011 al 2013, donde confirma la poca sistematicidad en la realización de las actividades deportivo-recreativas preferentemente en la adolescencia, donde señala que “en las edades de 12 – 15 años se manifiestan cambios significativos en su comportamiento, empleando el tiempo libre para realizar actividades que no están acorde a estas edades, como son: ingerir bebidas alcohólicas, participar en peleas de perros y gallos”.

La circunscripción 12, ubicada en el consejo popular de San Antonio de Cabezas en el Municipio Unión de Reyes, Provincia Matanzas, no está exenta de estas irregularidades sociales, preocupación de los factores gubernamentales y población en general, la autora a partir de estos antecedentes que se han venido realizando, considera evidente, la necesidad de buscar alternativas mediante estudios científicos que promuevan actividades recreativas a la vez motiven a los adolescentes comprendidos en las edades de 12 -15 años a la realización de actividades deportivo-recreativas, por ello presenta la siguiente **situación problémica**, en el consejo popular de San Antonio de Cabezas perteneciente al municipio Unión de Reyes en la provincia Matanzas, se realizan diferentes actividades organizadas, por el departamento de recreación para diferentes grupos etarios, las mismas tienen aceptación por parte de la población, pero de forma contradictoria se ha podido constatar que la participación de los adolescentes a las actividades deportivo – recreativas ofertadas en el tiempo libre es insuficiente.

Lo antes expresado propicia el siguiente **problema científico** ¿cómo incrementar la participación a las actividades deportivo – recreativas de los adolescentes en las edades de 12 -15 años del consejo popular San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes?

Para esta investigación se selecciona como **objeto de estudio**. El proceso de desarrollo de las actividades deportivo – recreativas para los adolescentes en las edades de 12 -15 años en el contexto de los consejos populares.

Tomando en consideración lo antes expuesto se selecciona como **objetivo general**. Elaborar un sistema de acciones deportivo-recreativas para los adolescentes de 12 - 15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.

El **campo de acción** de esta investigación se enmarca en el sistema de acciones deportivo-recreativas para los adolescentes de 12 - 15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.

Lo antes planteado permite trazar la siguiente **hipótesis científica**: Un sistema de acciones sustentado desde el punto de vista administrativo, psicológico y actividades deportivo – recreativas basadas en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias, la planificación de actividades para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, un programa específico para satisfacer las necesidades recreativas en las edades estudiadas y la estructuración de un programa de capacitación para los profesores, favorecerá la participación en las actividades deportivo - recreativas de los adolescentes del Consejo Popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.

Definiciones conceptuales, operacionales, dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.

Variable independiente: Un sistema de acciones sustentado desde el punto de vista administrativo, psicológico y actividades deportivo – recreativas basadas en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias, la planificación de actividades para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, un programa específico para satisfacer las necesidades recreativas en las edades estudiadas y la estructuración de un programa de capacitación para los profesores.

Su definición **operacional** comprende el estudio de las necesidades recreativas, gustos y preferencias en las edades de 12 - 15 años en el período de la adolescencia, acciones organizativas concretas desde el punto de vista administrativo, psicológico y actividades deportivo - recreativas con la participación de los adolescentes, que contribuyan a la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, programación de actividades deportivo - recreativas que

motiven la participación en las edades estudiadas y la elaboración de un programa de capacitación específico para los profesores.

Variable dependiente: la participación en las actividades deportivo - recreativas de los adolescentes del Consejo Popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.

Se define de forma **conceptual:** como el modo de dar una mejor utilización al tiempo libre de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años mediante la satisfacción de las demandas deportivas- recreativas por parte de los residentes en los consejos populares

Operacionalmente se establece cuando se:

-Cuando se logre fundamentar de forma teórico-metodológica que el sistema de acciones que se presenta contribuye a la adecuada utilización del tiempo libre en las edades de 12 a 15 años que residen en el consejo popular estudiado.

-Cuando se demuestren las ventajas del sistema de acciones para lo que fue creado.

-Cuando el criterio de los especialistas, se manifiesten de forma significativa a favor del sistema de acciones que se presentan.

La estandarización de las variables de control se realiza del modo siguiente:

-Población encuestada: lugar de residencia (Consejo popular donde residen, edad de los sujetos, necesidades recreativas, gustos y preferencias, condiciones en las que se aplican los instrumentos de investigación (horario, condiciones de las áreas deportivas).

-Profesores de recreación: título académico, años de experiencia profesional, combinado deportivo donde laboran.

-Especialistas en la actividad de la recreación: años de experiencia y conocimientos acerca del tema que se investiga.

Tabla 1: Dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.

| Variab les | Dimensiones | Indicadores |
|-------------------|---|---|
| Independiente | -Estudio de las necesidades recreativas, gustos y preferencias en las edades de 12 - 15 años. | -Organización y aplicación de las herramientas investigativas, mediante encuestas, entrevistas y observaciones. -Participación en las actividades que se ofertan. - Horarios de realización de las actividades. - Elección según el tipo de actividad. |
| | -Acciones concretas para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes. | -Planificación de actividades organizadas para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes.(asistencia, apoyo y disposición de los profesores para la reconstrucción de las áreas) |
| | -Programación de actividades deportivas y recreativas para las edades de 12 -15 años. | -Elaboración de programas de actividades deportivas y recreativas para las edades estudiadas.(Juegos recreativos variados, juegos deportivos, festivales recreativos, planes de la calle) |
| | -Capacitación de los profesores | - Asistencia a la capacitación. -Conocimientos relacionados con la recreación. Resultados alcanzados en la capacitación. |
| Dependiente | -La participación en las actividades deportivo-recreativas de los adolescentes del Consejo Popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes. | -Dominio de las actividades recreativas que se desarrollan en las edades de 12 - 15 años en los consejos populares. -Satisfacción de las necesidades recreativas (tipo de actividad, calidad de las actividades, elección del tipo de juegos o deportes) |
| | Criterio de los especialistas que intervienen en el proceso. | -Validez del sistema de acciones deportivo – recreativas que se presentan. |

Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de los siguientes **objetivos específicos**:

1. Establecer los referentes teórico–metodológicos actuales que sustentan las actividades deportivo –recreativas en el contexto de los consejos populares.

2. Caracterizar el estado actual de las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los sujetos investigados, además del estado de las instalaciones deportivas del consejo popular San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.
3. Estructurar los contenidos correspondientes a las diferentes etapas que comprende el sistema de acciones deportivo - recreativas que se desea elaborar.
4. Validar mediante el criterio de los especialistas el sistema de acciones que se proponen.

En la investigación se utilizaron de manera combinada los métodos teóricos y empíricos del conocimiento científico. Como **métodos teóricos**:

Analítico-sintético permite el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativas, el Inductivo-Deductivo, se utiliza para estudiar las particularidades de la Recreación, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicación del sistema de acciones, el Histórico-lógico, contribuye a evaluar los antecedentes y evolución histórica de la Recreación, sus leyes, principios y definiciones, así como el comportamiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas, el Enfoque Sistémico- Estructural, permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional, el Hipotético-Deductivo, se aportan explicaciones acerca del problema planteado, permite su comprobación en la práctica integrando los contenidos de manera organizada y sistematizada, involucrando variables independientes y dependientes.

Dentro de los **métodos empíricos** fueron empleados el análisis documental, para la revisión de los documentos curriculares, y así adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio acerca de las deficiencias que presenta el programa de recreación, para ello se confeccionó una guía, la encuesta fue aplicada a 226 adolescentes en las edades de 12- 15 años, con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias, nivel de satisfacción por las actividades que se ofertan, esta fue estructurada de forma mixta, con preguntas abiertas y cerradas, la técnica de la entrevista fue de tipo individual y semi-estandarizada con el objetivo de conocer el criterio de 9 personas en los que se encuentran, profesores de recreación y factores de la comunidad, sobre cómo se desarrollan las actividades físicas recreativas a nivel de consejo, la observación científica, fue diseñada a partir de una guía que incluye visitas a las instalaciones convencionales y rústicas, así como la observación a diversas actividades

programadas por la Dirección Municipal de Deportes , el criterio de especialistas, fue utilizado para comprobar la validación del sistema de acciones actividades desde el punto de vista teórico práctico.

Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo elaborada por Folgueira, R. (7) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

La muestra estuvo constituida por 235 sujetos, de ellos 226 en las edades de 12 - 15 años de edad, 3 profesores de recreación, 1 director del Combinado Deportivo, 4 delegados de circunscripciones y 1 presidente del consejo popular, todos residentes en la localidad de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes también se requirió de la experiencia de 10 especialistas en recreación seleccionados por sus amplios conocimientos en el tema que se investiga.

La novedad de la investigación radica en la aplicabilidad de las acciones que contribuyen a elevar la incorporación a las actividades deportivo– recreativas específicamente para la edad de 12 -15 años, lo que puede generalizarse a otras edades y consejos populares del municipio Unión de Reyes y la provincia con características similares, además se sitúa a disposición de los profesores de Recreación un sistema de acciones que comprende variantes de juegos deportivos y recreativos, organizados en programas, se elabora un programa de capacitación para los profesores con temas específicos a desarrollar en los programas recreativos, además de materiales de apoyo destinados a la construcción de instalaciones rústicas.

La **contribución teórica** de la investigación se enmarca en la concepción teórico-metodológica del sistema de acciones, que permite favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico - recreativas en las edades de 12 - 15 años residentes en el Consejo Popular de San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes, provincia de Matanzas, además de un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes, la planificación de acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, un programa específico para satisfacer las necesidades recreativas en las edades estudiadas y la estructuración de un programa de capacitación para los profesores.

La presente investigación tributa al proyecto de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, titulado "Actividad Física y Salud para una mejor calidad de vida" y está en correspondencia con la línea temática, estudios de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas.

A continuación se expone el desarrollo de los aspectos centrales que comprende el informe de la presente tesis.

En el capítulo uno se exponen los fundamentos que sustentan desde el punto de vista teórico - metodológico el sistema de acciones, haciendo referencia a la Recreación Física, como fenómeno socio cultural y su importancia en los consejos populares.

El segundo capítulo brinda el diseño metodológico de la investigación, basado en un estudio descriptivo, donde se emplean métodos teóricos y empíricos, matemático - estadísticos se realiza una caracterización de la muestra seleccionada, el análisis de los resultados alcanzados a través de la aplicación del diagnóstico previo y los pasos que se siguieron para la conformación del sistema de acciones, con su estructura y por último se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que ayudan a una mayor comprensión de lo expuesto en el cuerpo de la tesis.

CAPITULO I. REFERENTES TEÓRICO –METODOLOÓGICOS ACTUALES QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO–RECREATIVAS EN EL CONTEXTO DE LOS CONSEJOS POPULARES

El presente capítulo aborda un análisis a partir de la búsqueda bibliográfica efectuada y relacionada especialmente con los referentes teórico-metodológicos que sustentan las actividades deportivo – recreativas que se desarrollan en las comunidades, además del estudio de literaturas especializadas asociadas a la temática y programas recreativos en Cuba, entre los que se encuentran, antecedentes de la recreación en Cuba, definiciones de los términos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física, la importancia de las actividades en la Recreación Física para un grupo urbano y rural, la recreación escolar, las actividades de la Recreación Física que se desarrollan en los Consejos Populares, Programación de la Recreación Física en las edades de 12 a 15 años entre otras consultas relacionadas con la temáticas a investigar.

1.1 Antecedentes de la recreación en Cuba

Guerrero, S. (26,2) hace un análisis histórico de la recreación en Cuba, atendiendo a los regímenes sociales existentes a lo largo del decursar histórico, valorándolo en la comunidad primitiva, en la sociedad esclavista, feudal, capitalista y en la sociedad actual.

1.1.1 Comunidad primitiva

Guerrero, S. (26,6) basado en las características que han señalado los historiadores de los primeros pobladores de Cuba (tainos, siboneyes y guanatabeyes), que vivían en la comunidad primitiva como primera forma socio-económica de la sociedad. Todas las actividades en esta formación social se entrelazan con el aspecto productivo, vinculándolo a lo sobrenatural, por la ignorancia existente en aquel entonces. No había entre los primitivos apropiaciones privadas del producto de la labor colectiva; el cacique organizaba las actividades colectivas, lo que únicamente le hacía merecedor de un trato especial por parte de la tribu. Los mayores van formando a las generaciones nuevas a través de una serie de actividades comunes, mediante las cuales se transmiten las experiencias adquiridas, así por ejemplo se pueden citar las danzas mimetizadas que tenían como fundamento la imitación de ciertos movimientos de actividades reales, que imitaban la caída de la lluvia, la

cacería, etc. Así hablando rítmicamente, se iba adquiriendo destreza física y representaba una forma de ocio.

Guerrero, S. (26,6) precisa que también hay constancia de muestras en cuevas de escrituras pictográficas de festivales de areitos, manifestación de actividad cultural primitiva a través de la danza que servía de adoración a los antepasados, a los fenómenos naturales que rodeaban su vida diaria como el sol, la luna, la lluvia, el trueno, entre otros. Estos festivales de areitos consistían en una gran fiesta, bailaban cantaban al compás de los tambores durante varias horas.

El juego de pelota o batos era entre los indígenas tainos, una de las manifestaciones recreativas más apreciadas los juegos estaban mezclados con ritos y ceremonias litúrgicas.

En esta etapa se desarrollaron varias manifestaciones culturales y físicas, como fueron las pictografías rupestres, las danzas, los festivales areitos, las actividades de caza y pesca, los juegos de batos, etc.

1.1.2 Sociedad esclavista y feudal

Con relación a la sociedad esclavista y feudal Guerrero, S. (26,6) señala que el régimen que se estableció en Cuba, luego de la conquista de la isla por los españoles, fue un régimen de relaciones de producción esclavista y creó un estado que velaría por la preservación de las mismas, acorde a sus propios intereses de conquistas y riquezas.

De esta forma desaparecieron todas las formas de expresión cultural que recreaban y reproducían el modo de vida aborigen cubano. Los españoles se limitaron a trasladar sus instituciones a Cuba y con ella sus elementos culturales, canciones, bailes y juegos.

Esta sociedad esclavista y feudal se caracterizaba por la división de la misma en clases. Una explotadora que tiene todo y otra explotada que carece de todo para cubrir las necesidades más fundamentales.

Las actividades recreativas de la clase dominante se caracterizan por fiestas con motivos santorales, proclamaciones de reyes y bodas de príncipes españoles. Se dan corridas de toros, prácticas de cacería, veladas culturales y paseos en carruajes de la época.

Mientras tanto los plebeyos y esclavos sólo podían participar en fiestas populares en plazas cuando se les autorizaba por el clero, tomar parte en guateques y peleas de

gallos, los esclavos tenían sólo manifestaciones culturales traídas de África y algunos juegos sencillos que realizaban en los barracones donde vivían todo entre mezclado con su religión.

1.1.3 Sociedad capitalista

Guerrero, S. (26,16) este autor argumenta que este régimen ya se empieza a manifestar desde la sociedad feudal. En los dueños de las grandes plantaciones se encuentra el germen del capitalismo al tratar éstos de incrementar su producción mercantil que estaba frenada por las relaciones de producción existentes.

Esta etapa comienza en la colonia y se mantiene hasta la pseudo república, donde esta formación socio- económica capitalista acentuó cada vez más las contradicciones de las fuerzas productivas y las relaciones de producción, y dio fin con el triunfo de la revolución en 1959.

Puede decirse que en Cuba, la Recreación como fenómeno social inherente a los derechos del hombre era casi desconocida.

En este periodo surgen instituciones sociales alrededor de las cuales principalmente se van a desarrollar actividades culturales, deportivas y recreativas, determinando su envergadura la solvencia de la clase que representan.

En estas instituciones se realizaban actividades como la natación, diferentes deportes como el baloncesto, béisbol, esgrima, billar, deportes náuticos, golf, bolos, ajedrez, tenis, juegos de dominó y actividades culturales.

1.1.4 Sociedad socialista

Guerrero, S. (26,25) señala que al triunfo de la Revolución el 1r0 de enero de 1959 se inicia la etapa de transito al Socialismo, se comienzan a suceder las leyes revolucionarias que traen reivindicaciones señaladas en el Programa del Moncada. Comienza una etapa nueva en la historia de Cuba.

Se inicia la integración de un Estado nuevo que velaba por los intereses económicos, políticos y espirituales del pueblo, se crean las instituciones para garantizar el ordenamiento social que establecía la Revolución. Surgen entidades que reivindican al sector campesino, haciendo de la Reforma Agraria un hecho real. También en función del pueblo, se crean entidades para la salud pública, la industria, la economía, la cultura, el deporte y la recreación.

Desde el punto de vista económico el desempleo dejó de ser un azote para el obrero, que vio desaparecer poco a poco. La recreación, como expresión educativa, al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución.

En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social, que entre de sus funciones tenía la de dar atención a la niñez a través de su Departamento de Recreación.

El departamento de recreación contaba con:

- Programa en parques y calles
- Programa en centros de recreación
- Programa de campamentos recreacionales

Guerrero, S. (26,6) precisa que también este ministerio estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y ancianos, pero a través de Prevención Social.

En 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), a través del cual se comenzaron a canalizar todos los esfuerzos por el desarrollo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, donde se unifican todos los esfuerzos para llevar la educación Física, el Deporte y la Recreación hasta los más recónditos lugares del país.

Esta medida hizo posible la ejecución de un grupo de planes encaminados al desarrollo de las capacidades físicas de la población, al perfeccionamiento de sus hábitos y costumbres, a propiciar el mantenimiento y conservación de su salud, en los que se encuentran:

- Programa de recreación Rural y Urbana
- Programa de Campismo
- Programa de excursionismo.

En esta etapa inicial, de 1961 datan los primeros cursos para instructores en la escuela Valdez Rodríguez, La escuela de instructores en Santa Catalina y Primelles, la de los edificios de 3ra y F en el Vedado y posteriormente la creación en 1964 de la Escuela Superior de Educación Física "Comandante Manuel Fajardo" que representó el despegue. Hacia la elevación cualitativa en el aspecto científico técnico

Este desarrollo cualitativo tiene una expresión muy objetiva con la apertura del Instituto Superior de Cultura Física que ha contribuido a elevar el perfil ocupacional a rango universitario de los profesores de Educación Física Deporte y Recreación. Actualmente Universidad de las Ciencias del Deporte donde todos los años gradúan

profesionales para satisfacer las necesidades de especialistas para la Cultura Física y el Deporte.

1.2 Definición de los términos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física

Las actividades recreativas que se desarrollan en los Consejos Populares tienen un importante significado para los integrantes de la población en cuanto a magnitud social y repercusión en la comunidad, mediante estas actividades los individuos dedican voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

La autora considera que para comprender la esencia de las actividades deportivo-recreativas que se realizan en el tiempo libre, es necesario adentrarse en el conocimiento y el análisis de algunos conceptos que esclarecen su significado.

Ramos, A. (55,3) realiza una valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física acerca del criterio de autores vinculados a las actividades que se desarrollan en el entorno comunitario, que consideran que la "Actividad Física" se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la Actividad Física como plantea este autor (55,6) "es el movimiento humano intencional, que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado".

Ramos, A. (55,6), argumenta además que "la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico - preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo".

Los autores Ramos, A. (50,4) y Zamora, R. (66,5) al referirse al Tiempo Libre plantean que "el tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y

verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía”.

Por otra parte señalan “para que toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir, la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extra laboral - esta obligatoriedad y necesidad descende, aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, entre otras); dentro de ese propio tiempo extra laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permiten al sujeto optar por una u otra, según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente”.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros especialistas, estos mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

Por ejemplo, Grushin, B. citado por Pérez, A. (50,28) plantea: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Otros de los conceptos analizados en la literatura básica de la Recreación elaborada por Pérez, A. (50,28) define que el tiempo libre es “aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”.

El mismo autor enfoca una definición de trabajo que en esencia plantea. “El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día

natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación y otras), el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Se considera importante resaltar los destacados sociólogos cubanos, Zamora, R. y García, M., que dan una definición teórica sobre el Tiempo Libre, citados por Pérez, A. (50,29) y que señalan: “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 superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En las definiciones que se reconocen en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, (31,2) describe que la Recreación: “Es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la Recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.”

Pérez, A. (50,14) al referirse al concepto de Recreación, se remite a una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, la cual mantiene su plena vigencia y expresa, “La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Dumazedier, J. citado por Pérez, A. (50,13), señala, Recreación: “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D”: descanso, diversión y desarrollo.

El mismo autor señala en el mismo epígrafe “que la recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual, lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de ésta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo.”

Sobre esta base define que: “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”

Las definiciones o posiciones que asumen los diferentes autores consultados son múltiples, desde las perspectiva de los objetivos de la recreación, la autora reconoce como una vía para beneficiar al desarrollo multilateral de las personas, y le facilita a través de la participación sistemática, un nivel de calidad de vida superior que se sustenta en el respeto, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otras características que tributan a la formación moral y el desarrollo socio-político-ideológico en un contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La autora coincide con los autores anteriores, que antes de realizar una valoración sobre el concepto de Recreación Física, se debe dejar esclarecido que, este tiene varias interpretaciones, pero de forma general todos coinciden en la esencia del mismo y en relación con el papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea y dentro del tiempo libre.

Por tanto asume que los aspectos antes citados poseen una gran importancia desde el punto de vista social y que influyen de forma directa en la elaboración del sistema de acciones que se proponen, ya que da la posibilidad a todos los integrantes de la comunidad de vincularse a las actividades de la Recreación Física, además de una forma u otra satisface los intereses cada vez más crecientes de la población, para su

desarrollo óptimo se deben crear los espacios y oportunidades, lo que presupone realizar un estudio para conocer cuándo y dónde, la población desea y puede realizar la actividad. Con relación a la Recreación Física, Fullea, P. (20,35) aporta cinco Ideas Básicas, para su perfeccionamiento.

“1. La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, entre otras, por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

2. Se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

3. Tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

4. Tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

5. Manifiesta un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil. ”Este mismo autor aborda al objeto de la Recreación Física, donde explica que “son los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupaciones y otros. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.”

Con relación al objetivo más general que tiene la Recreación Física, Pérez, A. (50,91) señala que es “La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia: Salud y Alegría.”

Por otra parte Ramos, A. (56,17) señala las funciones de la Recreación Física en la comunidad.

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

Visto desde esta perspectiva, Pérez, A. (50,96) reconoce las repercusiones sociales directas e indirectamente, donde menciona las siguientes:

- “Empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.”.

Al respecto Pérez, A. (50,18) refiere que la pedagogía del Tiempo Libre “constituye una alternativa estratégica y está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.”

Ramos, A (55,7) también argumenta que “La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio - afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar.”.

Señala que la escuela es otra instancia socializadora al plantear que “la institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.”.

De igual manera, Pérez, A. (50,19) observa así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre donde realiza un análisis al respecto, planteando que Educar en el Tiempo Libre, “es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la Recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la Recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización, de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre. La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, y trata de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.”

De acuerdo a los razonamientos realizados, la autora lo considera importante para la presente investigación, ya que son principios a tener en cuenta tanto en la conformación del sistema de actividades como en su puesta en práctica.

La autora coincide con las anteriores definiciones, sobre todo en los valores que desarrollan en el tiempo libre, en el progreso de la educación popular y que por medio de las actividades recreativas que se realizan específicamente en las edades de 12 - 15 años, se puede adquirir conocimientos y capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan el mejor desarrollo de la personalidad, por lo que es importante educar en y para el tiempo libre, además la escuela debe contribuir a esta formación, ya que, en la medida que se le dé mejor utilización al

tiempo libre, puede contribuir como un elemento regulador de conductas antisociales.

1.3. Importancia de las actividades en la Recreación Física

Es conocido que la recreación física de forma directa ha experimentado un gran auge en el mundo como una vía de mejorar las condiciones físicas del ser humano, a la vez que influye en su calidad de vida.

La autora considera que es evidentemente la incorporación de la población mundial a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio en las relaciones hombre-medio en comparación con otras actividades corporales.

Estudios realizados por investigadores vinculados a las actividades deportivas y recreativas demuestran, como es notable ver las manifestaciones de la civilización moderna, sobre todo la cubana, con relación a la práctica de la actividad física, se aprecia alrededor de esto un gran movimiento de masas, ya sea en grupos o de forma individual, a todo lo largo y ancho del país, por lo que se demuestra como la sociedad va tomando conciencia de las ventajas que aportan las actividades de la cultura física, tanto en lo cultural, físico y lo psicológico, dando al hombre salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo, su magnitud social y repercusión en la comunidad a través de actividades de contenido físico deportivo, a las cuales el individuo dedica voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Teniendo en cuenta los problemas existentes para las ofertas de actividades de la recreación física que están dirigidas a las comunidades, se hace necesario trabajar en la búsqueda de soluciones científicas que permitan transmitir los niveles deseados de alegría, salud, diversión y desarrollo individual; no obstante, resulta muy difícil lograr dar respuesta a cada una de las necesidades que se presentan en las diferentes edades, pues cada una de ellas tienen características y condiciones muy diversas, que pueden resultar a su vez favorables para el aprovechamiento de sus actividades y viceversa. De esto se desprende la necesidad de estudiar, planificar y ejecutar planes que contengan ofertas recreativas que se ajusten al modo de vida de cada comunidad, atendiendo a esta problemática, la autora consideró necesario elaborar un sistema de acciones que aborde la problemática relacionada con las actividades recreativas que se desarrollan en las comunidades, basada en

programas recreativos que contribuyan a una mayor incorporación de los adolescentes a las actividades deportivas- recreativas sobre todo en aquellos consejos populares que se encuentran alejados de los municipios, donde la práctica deportiva y la recreación no llegan con la calidad necesaria.

La autora comparte la opinión con diferentes autores, en que se ha demostrado la necesidad de dar solución a las exigencias y demandas recreativas y buscar vías más asequibles para hacer llegar las actividades deportivas-recreativas a los miembros de la comunidad, mediante una recreación sana, que tribute al desarrollo armónico de la personalidad, materializándose en los diferentes programas recreativos que se ofertan por las direcciones de deportes municipales en correspondencia con los gustos y preferencias que se manifiestan en las comunidades.

1.4. Formas de realización de las actividades físico- recreativas en los Consejos Populares

Con relación a las formas de realización de las actividades deportivas - recreativas, la autora asume lo planteado por Pérez, A. (50,100) y Ramos, A. (55, 27) al coincidir en que “estas se pueden realizar de forma individual u organizada” explican que “...la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad con un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección de la actividad es asumida por el participante”.

Ambos autores coinciden en que “La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo, que de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso”.

Argumentan además que “la forma organizada de la Recreación Física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso

de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso, proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la Recreación Física individual, en tanto ésta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la Recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, Recreación activa en el tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta, que permita la influencia en el organismo de la actividad realizada, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias en el participante. Consideran que ambas formas de realización se integran al proceso de la Recreación Física en la gestión a nivel local puesto que contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.”

1.5. Recreación Física para un grupo urbano y rural

Pérez, A. (50,10) en coordinación con otros profesores vinculados a las actividades recreativas, señalan que estudios realizados en diferentes sectores comunitarios se aprecia que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Es el lugar donde el individuo fija su lugar de residencia, convive con otras personas y establece relaciones de comunicación. Constituye el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, que tiene un sistema de interacciones económicas, sociopolíticas y socio psicológicas que generan relaciones interpersonales sobre la base de necesidades; este sistema resulta portador de tradiciones, historia, e identidad propia, que se expresa en identidad de intereses, el sentido de pertenencia y diferenciándolo de los grupos que la integran.

La autora, en la búsqueda de un acercamiento al concepto de comunidad, constata la gran variedad de elementos que se subrayan para definirla, y al mismo tiempo se observan diferencias en su concepción, en dependencia de la arista específica que lo aborde, ya sea antropológica, psicológica, sociológica, del trabajo social, o de disciplinas derivadas de las anteriores.

Otra diferencia de importancia está relacionada con los diferentes períodos o momentos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad, en especial con el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Entre los elementos en que se encuentran están los intereses comunes, la territorialidad compartida, los rasgos culturales, étnicos, religiosos ocupacionales y otros, de lo cual se deriva una diversidad de sentidos al mismo concepto.

Torres, A. (60,22) sintetiza la comunidad como “un grupo o conjunto de personas que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles.”

Según Torres, A. (60, 22) Los tipos de comunidades pueden ser.

1. Por la forma de agruparse la población, las comunidades pueden ser:

- a) Urbanas (ciudades).
- b) Suburbanas (periféricas).
- c) Rurales (aldeanas).

2. Por las actividades fundamentales que las sustentan, pueden ser:

- a) Industriales.
- b) Agroindustriales.
- c) Agrícolas.
- d) Comerciales o de servicio.

3. Por la composición de la población, pueden ser:

- a) Permanentes o Temporales.
- b) Autóctona o de Inmigrantes.

Torres, A. (60,23) señala que “El trabajo comunitario en Cuba se realiza a través de trabajo social, donde se insertan muchos profesionales de la cultura, el deporte y la salud, así como los trabajadores sociales que impulsan este trabajo en las diferentes comunidades. Varios son los ejemplos de proyectos que surgen en la actualidad y que tienen una variedad de profesionales que trabajan en equipo para lograr transformaciones sabias en cada comunidad.”

En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno, como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades deportivo -recreativas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear

adecuadas condiciones para organizar las actividades deportiva -recreativas lo más cerca posible de las viviendas y bloques de edificios, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En este mismo sentido, Torres, A. (60,24) argumenta que la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual, al no ser amplio, podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

De acuerdo a los razonamientos que se vienen realizando, Ramos, A. (55,7) señala a “la Recreación, como elemento de la cultura del hombre, debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente, en relación a la economía, salud y educación, no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de Recreación Física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.”

Este mismo autor precisa que los espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras; por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro, permitirían conservar y cuidar el medio ambiente, puesto que en estos espacios se forman pequeños vertederos, solares yermos, que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.”

Después de lo antes descrito, la autora considera que la participación de los vecinos en las actividades de la recreación física crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad y estilos de vida saludables.

A la organización de la recreación física en las comunidades rurales la autora da particular importancia, pues en muchos municipios y Consejos Populares se estructuran en comunidades rurales, pequeños caseríos o asentamientos, los cuales

igualmente necesitan de la proyección de la recreación física, de acuerdo a sus necesidades.

El fenómeno de la cultura rural en su evolución ha recibido fuertes impactos del desarrollo científico-técnico, así como los impactos de la urbanización.

Los trabajos aportados por Galeski, y citado por Torres,A.(60,104) que establece rasgos de identidad.

“Rasgos de las comunidades rurales.

- Están constituidas por un promedio de 80a150 familias.
- Poseen, comparado con las ciudades, menor densidad poblacional.
- Hay débil desarrollo de la división social del trabajo.
- Las relaciones entre sus pobladores son múltiples, persistentes y se basan en contacto personales. No son anónimas, ni esporádicas, todos son conocidos, amigos o familias.
- La autoridad es de naturaleza personal y no funcional.
- Hay uniformidad en el origen social, reforzada por los lazos de parentesco, mayor homogeneidad entre sus pobladores en todos los aspectos: físicos, culturales, estatus social, estructura de la edad, aunque en esos aspectos hay más intensidad entre los más jóvenes y los más viejos.
- Hay movimiento migratorio en una sola dirección del campo hacia la ciudad.

En este sentido, Torres, A. (60,12) hace un análisis sociológico del campesino y señala “como sus rasgos de identidad al segmento social de producción que realizan y de la cual se desprende su organización social y económica. Sin embargo, a pesar de que el campesino aparentemente tiene cierta independencia en su forma de vida, esta ha recibido los impactos del desarrollo científico-técnico y los impactos de urbanización”.

Este mismo autor cita a Balceiro, V. (2009) que plantea: “La Comunidad Rural: es el establecimiento humano estable que agrupa a un conjunto de viviendas y otras instalaciones, que conforman su estructura y en la cual sus pobladores generalmente laboran de forma habitual en actividades agropecuarias, cañeras y no cañeras, interrelacionándose mutuamente en la vida cotidiana y sociopolítica, donde se consolidan, fomentan y desarrollan rasgos específicos a partir de sus intereses, motivaciones y aspiraciones, influyendo activa o pasivamente en las transformación de su entorno.”

Es opinión de la autora que la organización de la recreación física en las zonas rurales debe tener en cuenta las tradiciones campesinas, a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se deben desarrollar en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes, que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral. Específicamente en la comunidad San Antonio de cabezas en el municipio Unión de Reyes, se incluye dentro la clasificación de comunidad rural, donde prevalecen familias con procedencia obrera, campesina (bajo nivel educacional); con bajo presupuesto monetario y en la que proliferan aceleradamente las conductas antisociales, caracterizándose por ser una comunidad netamente agrícola.

1.6. Recreación Física Escolar

La autora al referirse a la recreación física escolar, coincide con Pérez, A. (50, 105) el cual plantea: “otro de los contextos donde toma características verdaderamente importantes es en las escuelas, la satisfacción de las necesidades de movimiento, no es cubierta totalmente con las frecuencias curriculares de la Educación Física; la Recreación Física y sus manifestaciones ocupan espacios importantes en las demandas de actividades físicas de los escolares; el profesor de Educación Física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de actividades del tiempo libre en los escolares, sobre bases que coadyuven al desarrollo multifacético y la creación de patrones de un estado de vida higiénico y sano. Son múltiples las actividades que pueden y deben realizarse en el tiempo libre.”

Este autor expone un grupo de las actividades que se pueden realizar con la dirección de los profesores de Educación y Recreación Física son:

- “La práctica del deporte participativo.
- Juegos organizados.
- Entrenamiento de cualidades físicas.
- Organización de festivales deportivos recreativos.
- Organización de competencias deportivo - recreativas.
- Práctica sistemática de actividades en la naturaleza.
- Otras actividades de la Cultura Física, tablas gimnásticas, gimnasia musical aeróbica, entre otras.”

Ramos, A. (56.8) define a la recreación escolar como el proceso de enseñanza donde el educando aprende haciendo, en forma vivencial y en contacto directo con el medio ambiente en un clima de alegría, entusiasmo y felicidad.

Entre sus características se encuentran.

- Espontánea, organizada, sistemática y formativa. persigue los fines y objetivos de la educación de una forma divertida y amena.
- Establece normas para formar hábitos de disciplina, respeto y amor a nuestro país.
- Contribuye a la administración positiva del tiempo libre y al mejoramiento de la salud integral del educando.
- Es un medio socializador y comunicador en las relaciones alumno-alumno, alumno - profesor.
- Permite la utilización de recursos materiales de fácil adquisición y altamente creativos.
- Desarrolla las valencias físicas.
- Participa del juego recreativo e incentiva el espíritu de competencia.

Por su parte Guerrero, G. (22,6) expresa que “La escuela tiene la responsabilidad de educar para el tiempo libre, señalando como principales aspectos que:

- El profesor de Educación Física debe tener presentes los siguientes aspectos a la hora de planificar las actividades curriculares y extracurriculares de los escolares:
- El tiempo libre es una continuación del proceso formativo como medio de enseñanza formal y no formal.
- El tiempo libre por ser un momento de libertad, espontaneidad y de libre albedrío permite una mejor comprensión, tolerancia y actitud hacia actividades de crecimiento personal y de interés propio.
- La educación al aire libre provee una mejor salud y utilización de recursos tanto para el trabajo como para el tiempo libre.
- Proporciona cambios en la rutina.
- Fomenta la comunicación y la cooperación.
- Desarrolla la creatividad e Implica organización con normas propias”

1.7. La Recreación Física en los Consejos Populares

En referencia a los proyectos de trabajo realizan los Consejos Populares y las Direcciones Municipales de Deportes, están dirigidos a la búsqueda de alternativas

más razonables hacia un modelo económico y social más flexible, armónico y regenerativo, que trata de alcanzar un equilibrio estable entre el empleo de recursos, la ejecución de su función y la satisfacción de las necesidades deportivo-recreativas de la población.

En los últimos tiempos se ha hecho énfasis en el estudio de los intereses y necesidades en la población, que proporcionan valiosas aclaraciones sobre los tipos de actividades que deben promoverse en las diferentes edades, y las formas más eficientes de la participación masiva en el marco de su tiempo libre y su recreo, que dejan entrever el valor del ejercicio físico en el desarrollo total de la personalidad y la intensificación permanente de la capacidad y disponibilidad de rendimiento del individuo que practica la Cultura Física.

Atendiendo a lo antes expuesto la autora considera necesario resaltar la importancia de conocer las necesidades, preferencias y gustos de los pobladores.

Según apreciaciones de Ramos, A. (55,3) "El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativas físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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: 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, etc.

Preferencias: las preferencias físicas - recreativas, es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tengan en relación a las actividades a ejecutar.

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 y el rendimiento físico, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirse a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre, son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: la demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades, ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la Recreación a nivel local.

Oferta: esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.”

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los consejos populares motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades; es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas físicos-recreativos.

La autora coincide con la apreciación de otros autores que investigan las actividades físicas-recreativas, en que uno de los aspectos más importantes para llevar a cabo el programa de Recreación Física es tener en cuenta las necesidades, intereses, gustos y preferencias del hombre en general.

Otro aspecto relevante a considerar es la función de los promotores de la actividad física, los que deben tener muy claro las diferentes características del hombre y su desarrollo ergonómico, desde los más jóvenes hasta la tercera edad, donde el contenido de las actividades recreativas físicas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente.

1.8. Programación de la Recreación Física en las edades de 12 a 15 años

Atendiendo a la importancia que tiene la edad de 12 - 15 años en la etapa de la adolescencia para la presente investigación, y los criterios que la anteceden, la autora se apoya en los criterios que aporta Pérez. A. (50,33) cuando se realizan las actividades de la Recreación Física.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso. Es por ello que a la hora de la programación de la Recreación Física se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa.

En esta etapa los adolescentes presentan un marcado interés por lo motor, por actividades recreativas que se presten al auto examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Pérez, A. (50,122) señala “En el período final de la adolescencia las ansias recreacionales ya han tomado estado de una cierta madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas”.

Las actividades deportivo-recreativas deben considerar políticas de impacto de conocimiento y cuidado ambiental en el desarrollo de sus tareas, así como considerar los elementos que se requieran para ofertar servicios con carácter sostenible. Éstas serán eficientes y eficaces sólo cuando para su elaboración se consideren los intereses, necesidades y motivaciones de los usuarios y evitar las barreras aparentes de la edad y la cultura.

1.8.1 Características generales de la etapa de la adolescencia

El grupo etario denominado adolescencia transcurre aproximadamente, de manera flexible (según las particularidades individuales y contextuales), entre los 11 y 20 años.

Según Pila, T. citada por Suárez, E. (58, 34) señala que “La primera parte de este período del desarrollo de la personalidad abarca hasta alrededor de los 15 años y recibe el nombre de adolescencia temprana y la siguiente cuyo límite se enmarca aproximadamente en los 20 años o en el momento de la inserción en la actividad laboral se le llama adolescencia tardía o juventud. Ambos períodos están

íntimamente interconexiónados sistémicamente sin que puedan ser disociados entre sí. “Suárez. E. (58,37) apunta que “Durante la adolescencia tienen lugar cambios físicos y emocionales muy importantes. En este periodo se produce la pubertad, una fase de la adolescencia en la que su aparato reproductor madura. El cuerpo se prepara para poder tener descendencia. También aparecen los rasgos físicos que diferencian a hombres y mujeres, los llamados caracteres sexuales secundarios.”

En este mismo sentido Pérez, A. (50,124) señala “la adolescencia es una faceta más de autodescubrimiento, de clarificación de la identidad y lógicamente, de construcción y maduración, mientras el adolescente aprende a conducir y manejar sus diferentes posiciones es muy posible que se enfrente a choques, confrontaciones, cambios comportamentales, sumado a esto las pocas oportunidades otorgadas; por esta razón pueden ser censurados y sancionados socialmente y calificados de improductivos, dependientes y desadaptados al medio”

La autora coincide con el criterio de Suárez, E.(58,38) con relación al adolescente al plantear “el tránsito a través del conjunto de transformaciones internas y externas radicales a los que está sometido el adolescente, suele encontrarse sembrado de retos, desafíos y también obstáculos y escollos, generados muchas veces por los propios mayores, obstáculos que debe vencer para arribar a una adultez responsable y feliz.”

1.9 El programa recreativo

La vía esencial para la organización, ejecución y control de las actividades de contenido deportivo-recreativas, el cual se procura a mediante sus basamentos científicos, tiene como meta lograr la ocupación provechosa del tiempo libre de la población.

Con relación a este tema, se presentan algunas teorías precedentes, y concepciones que asumen diferentes autores, que a juicio de la autora, resumen elementos de envergadura para ser tomadas en consideración en la investigación con relación a la recreación.

Según Fullea, P. (20,48) señala que “el tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el

ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.”

El mismo autor se refiere a un grupo de definiciones que se materializan en la recreación física entre los que se encuentran.

Juegos recreativos: Es cualquier forma de juegos que se realice voluntariamente en el tiempo libre donde no prevalece la rigurosidad de las reglas, ni necesidad de instalaciones específicas o especiales. Donde el practicante puede desarrollar cualidades físicas, adquieren conocimientos, solidaridad, entre otras, a través del contacto social, al mismo tiempo produce placer.

Plan de la calle: Conjunto de actividades que facilita la programación de la misma basado en juegos, organizados y pre-deportivos que satisfagan las necesidades del niño en esta etapa de la vida

Tiempo libre: Es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas.

Comunidad: Localización geográfica (vecindad) es el espacio en el cual se comportan determinados servicios y se establecen relaciones interpersonales como consecuencia de ellos.

Población: número de habitantes de un lugar, país, ciudad, villa o lugar etc.

Actividad física: Es aquella que se realiza con fines recreativos, deportivos o de rehabilitación mediante el ejercicio físico.

Festival recreativo-deportivo: Estos poseen un carácter recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan varias actividades, donde se dividen por áreas, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

Festivales recreativos: Son aquellas actividades que poseen un carácter más recreativo que deportivo, festival recreativo constituye el nombre de la actividad y el apellido depende del tipo de actividad en específico que se vaya a realizar (Festival-Recreativo de juegos Tradicionales, Festival-Recreativo de Papalotes, Festival-Recreativo de juegos de Mesa, etc.).

Diagnóstico: Resulta poder efectuar sobre una base sólida real y objetiva las condiciones existentes, nos referimos al conjunto de signos que sirven para fijar el carácter de una actividad o a la forma de manifestar un individuo sus intereses y

necesidades recreativas, además al conjunto de aspectos que nos brindan una caracterización de comunidades, empresas, instalaciones, etc.

1.10. Características y particularidades de la Recreación Física en Cuba y en el Consejo Popular San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes

Suárez, E. (58,34) señala “la Recreación Física en Cuba se ha convertido en un modelo a seguir a nivel internacional, demostrando que la actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Cuba cuenta con un gran prestigio internacional en el Deporte, la Cultura Física y la Recreación, con su ejército de profesores internacionalistas, ha llevado su experiencia a países como Panamá, Venezuela, México, Ecuador, Bolivia, Colombia y otros, que cuentan con majestuosas construcciones deportivas, pero estas no son explotadas de forma racional, donde los pobres no tienen la oportunidad de gozar de los beneficios de estas instalaciones; los técnicos cubanos han desarrollado un gran aporte a la comunidad internacional, desarrollando diferentes programas de la Recreación Física, en función de satisfacer las demandas físicas-recreativas de la población y dar un mejor aprovechamiento al tiempo libre en los diferentes grupos de edades, educando en y para el tiempo libre, con actividades gratificantes y que además puedan contribuir a desarrollar valores encaminados a formar a las personas, a pesar de que en estos países existe el fenómeno de la exclusión de grupos -¿mayorías o minorías?- sociales, como es característico en los países bajo sistemas político-económicos caracterizados por la desigual distribución de las riquezas, que trae como resultado la división de la sociedad en grupos minoritarios cada vez más ricos, y una gran mayoría de la población cada vez más pobre.

Cuba, considerando y respetando la valía del ser humano, ha tenido en cuenta ante todo los siguientes principios internacionalistas:

- contribuir al desarrollo deportivo de los países, desde la práctica de la Educación Física, el ejercicio físico de la población y el aumento de la calidad de vida.
- contribuir a la superación técnica de los entrenadores y atletas.
- contribuir a los lazos de amistad entre los pueblos.
- hacer llegar el sano intercambio deportivo, cultural y social entre nuestros pueblos”.

Suárez, E. (58,37) Señala que “en el país, el trabajo comunitario siempre ha sido preocupación del Gobierno y el Partido, por lo que es una de las prioridades del trabajo social, donde la dirección del INDER, con sus técnicos y profesores, tienen una gran incidencia, tanto en las zonas urbanas como rurales, en función de satisfacer las demandas físicas y espirituales en los diferentes grupos de edad de la población.

En la actualidad a nivel internacional y nacional se aplican variados proyectos sobre la Recreación Física, por los beneficios que aporta en la transformación de las conductas en los individuos y la salud, pero estas todavía necesitan profundizar en la orientación científica, definición de conceptos y estilos de trabajo”.

En este sentido Pérez, A. (50,51) señala que “la investigación del tiempo libre y la Recreación en los países en vías de desarrollo es una tarea compleja que tiene ante sí no solamente urgencias sociales, económicas e ideológicas, sino dificultades de tipo teórico conceptual referidas básicamente a la orientación científica que se debe adoptar en el problema crucial de la definición de los conceptos fundamentales de la investigación, metodología y estilo de trabajo que debe poseer un profesional que desempeña esta importante área de vida social.”

La presente investigación se realiza en el municipio Unión de Reyes, específicamente en el Consejo Popular de San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes, caracterizada como zona rural, compuesta por un poblado que cuenta con 7 circunscripciones, en el seno de la comunidad se encuentra enclavada una escuela Secundaria Básica, una Primaria, un sector de la PNR, y un área de Voleibol, la actividad económica fundamental es agrícola, adoleciendo de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físicas, y la necesidad que tiene la población de buscar una vía para mejorar la calidad de vida desde el punto de vista físico y mental, ocupar el tiempo libre de forma amena y sana en actividades que satisfagan las demandas recreativas en las diferentes edades específicamente en la adolescencia.

Atendiendo a lo antes expuesto, la autora está motivada en hacer llegar los beneficios de las diferentes manifestaciones de la Recreación Física a la edades de 12-15 años, consideró pertinente elaborar un sistema de actividades deportivo-recreativas con el objetivo de lograr altos niveles de participación a las ofertas recreativas, transformando hábitos, conductas y valores en función de una mejor calidad de vida en estas edades.

Las actividades de la recreación física en este territorio, se planifican y se organizan a partir de las orientaciones emanadas por la INDER, las cuales se desarrollan teniendo en cuenta la distribución política administrativa a nivel del poblado y una caracterización general del mismo desde el punto de vista geográfico y socio demográfico.

Se finaliza el capítulo, argumentando que en los referentes teóricos consultados de la bibliografía especializada, se logra sistematizar, organizar e interrelacionar los aspectos que conforman el objeto de estudio de la investigación, lo que permite plantear que en los programas y orientaciones metodológicas emanadas por el INDER, aunque existe organización en el contenido metodológico, en la práctica no se tratan con el mismo énfasis, no se ofertan alternativas concretas para la atención a los adolescentes, donde los principales problemas están enfocados desde el punto de vista deportivo y recreativo en: pocas instalaciones deportivas, déficit de profesores de Educación Física y Deportes lo que trae como consecuencia reiterados índices delictivos, poco aprovechamiento del Tiempo Libre, pocas ofertas de actividades deportivas-recreativas preferentemente en las edades de 12 - 15 años.

CAPÍTULO II. CONFORMACIÓN DEL SISTEMA DE ACCIONES DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA ELEVAR LA INCORPORACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LAS EDADES DE 12 - 15 AÑOS A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

En este capítulo se define el tipo de estudio, diseño, población, muestra, son explicados los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos matemáticos que guían el proceso de investigación, los resultados obtenidos en el diagnóstico, la estructuración del sistema de acciones deportivo-recreativas para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas que se desarrollan en el consejo popular de San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes, además del criterio que tiene los especialistas relacionado con el sistema de acciones que se propone.

2.1. Tipo de estudio y diseño seleccionado para la investigación

El tipo de estudio es el exploratorio, porque se investiga acerca de las necesidades, gustos y preferencias en las edades de 12 a 15 años, se buscan informaciones para llevar a cabo una investigación más compleja en un consejo popular con limitaciones sociales. Según Hernández, R. (19,122)

También es correlacional, porque se analiza el grado de relación que existe entre las variables independiente y dependiente, para conocer cómo se comportan, lo que permite predecir con mayor exactitud el valor aproximado que se obtendrá en una variable, sabiendo qué valor tiene en la otra.

Se puede definir como descriptivo, porque se miden con la mayor precisión posible, las dimensiones e indicadores que inciden en la organización y planificación de las actividades deportivo- recreativas que se realizan en el consejo popular.

2.2 Caracterización del consejo popular y muestra

El consejo popular San Antonio de Cabezas, objeto de estudio cuenta con 7 circunscripciones, posee una población de 5 386 habitantes, que residen en 7 zonas y 82 CDR.

Instituciones y programas educacionales existentes en el Consejo Popular

Número de escuelas Primarias: 1

Número de escuelas Secundarias Básicas: 1

Programa Educa A tu Hijo: 1

Principales gustos y preferencias: Música tradicional campesina y afrocubana.

2.2.1 Principales áreas deportivas

Combinado deportivo: 1

Área de Voleibol- 1

Estadio de Béisbol: 1 “Eladio González”

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una población de 1255 adolescentes, seleccionándose una muestra que estuvo constituida por 226 sujetos en las edades comprendidas entre 12-15 años, lo que representa un 10.75 %, esta muestra fue seleccionada de forma intencional atendiendo a las insatisfacciones por las actividades deportivo- recreativas y su poca participación en ellas.

El criterio de selección fue al azar no probabilístico, que tiene como ventajas que la selección de la muestra se deja a criterio del investigador, también integran la muestra profesores de recreación, dirigentes de los combinados deportivos, delegados de circunscripciones y presidente del consejo popular, también se requirió de la experiencia de especialistas en recreación seleccionados por sus conocimientos en el tema investigado.

En la tabla 1 se muestra una caracterización más detallada de distribución de los participantes en la investigación.

Tabla 2: Caracterización de la muestra. (Población 1255) 10.75%

| Muestra x grupo | Total | Categorías |
|---|--------------|---|
| Edades de 12 - 15 años | 226 | Adolescentes |
| Sexo femenino | 104 | |
| Sexo masculino | 122 | |
| Profesores de Recreación | 3 | Licenciados |
| Director de Combinado Deportivo del Consejo Popular San Antonio de Cabezas Municipio Unión de Reyes | 1 | Licenciado en Cultura Física |
| Metodólogo de Recreación | 1 | Licenciado |
| Delegados de circunscripciones pertenecientes al Consejo Popular | 4 | Graduados del nivel superior. |
| Presidente del Consejo Popular | 1 | Graduado de nivel superior. |
| Especialistas | 10 | Master en Ciencias de la Cultura Física |

Para la selección de los especialistas se consideró los años de experiencia en el trabajo con la recreación, participación en investigaciones, planificación y organización de programas, todos Licenciados en Cultura Física, de ellos 1 Doctor en Ciencias, 2 Máster en Ciencias pertenecientes al claustro de profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, con más de 15 años de experiencia en la actividad, los que tienen amplios conocimientos sobre las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares.

2.3 Métodos utilizados en la investigación

Dentro de los métodos teóricos fueron utilizados:

Analítico-sintético. Para el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativas, así como la valoración de los instrumentos aplicados, que fue de gran utilidad para el estudio de la bibliografía consultada.

Inductivo-deductivo. Permite estudiar las particularidades de la recreación, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicación del sistema de acciones.

Histórico-lógico. Permite evaluar los antecedentes y evolución histórica de la recreación, sus leyes, principios y definiciones, así como el comportamiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas, lo cual facilitó analizar la evolución del sistema de actividades de modo que se apreciará la historicidad del problema objeto de estudio y sus propuestas de solución.

Enfoque sistémico estructural: permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional y la confección del sistema de acciones.

Hipotético-deductivo: aporta explicaciones acerca del problema planteado, permite su comprobación en la práctica integrando los contenidos de manera organizada y sistematizada, involucrando variables independientes y dependientes.

Métodos Empíricos.

Dentro de los métodos empíricos fueron utilizados:

El análisis documental: Se empleó en la revisión de documentos curriculares para adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio sobre las deficiencias que presenta el programa de recreación que se oferta a los adolescentes en las edades de 12- 15 años, para ello se confeccionó una guía.

La encuesta: se aplicó a 226 adolescentes en las edades de 12- 15 años con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias, nivel de

satisfacción por las actividades que se ofertan, ésta se estructuró de forma mixta con preguntas abiertas y cerradas.

La entrevista: se aplicó de tipo individual y semi-estandarizada con el objetivo de conocer el criterio de 10 personas en los que se encuentran, profesores de recreación y factores de la comunidad, sobre cómo se desarrollan las actividades físicas recreativas a nivel de consejo.

La observación científica: se aplicó a partir de una guía que incluye las instalaciones convencionales y rústicas, así como la observación a diversas actividades programadas por la dirección de deportes.

El criterio de especialista: se utilizó para comprobar la validación del sistema de acciones de actividades desde el punto de vista teórico y práctico.

Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo elaborada por Folgueira, R. (7) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

2.4. Diseño y secuencia metodológica de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se siguió un diseño secuencial, que abarcó diversas etapas, y en cada una de ellas se activaron los métodos y técnicas apropiadas según Hernández, R. (29, capítulo 5).

Las etapas que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la investigación son:

- Etapa de caracterización y diagnóstico.
- Etapa de propuesta del sistema de acciones.
- Etapa de recomendaciones para la implementación y seguimiento.

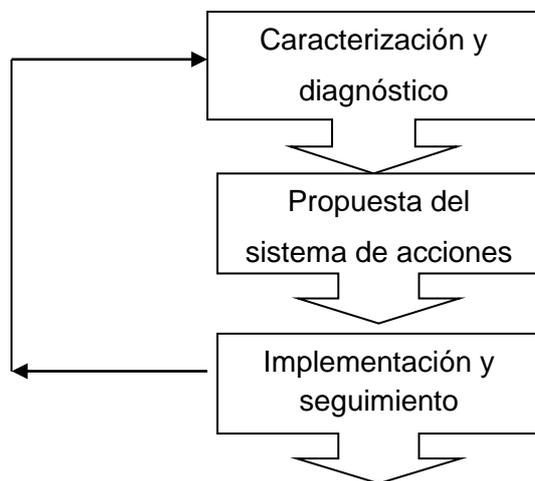


Figura 1. Secuencia metodológica de la investigación

Esta secuencia metodológica, se valora como necesaria cada una de sus etapas, se identifica como eje fundamental en la conformación del sistema de acciones para lograr el objetivo esencial de la investigación, que como fue enunciado antes, se presenta como un sistema de acciones deportivo-recreativas para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas que se desarrollan en el consejo popular de San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes.

2.5 Resultados de los métodos empíricos seleccionados para la investigación

A continuación se muestran los resultados del diagnóstico, que permite identificar las causas del problema y otros elementos relacionados con la edad que se investiga, herramienta importante para las conclusiones y recomendaciones de la investigación, los resultados muestran informaciones precisas sobre el comportamiento de los adolescentes en el tiempo libre y el criterio de un grupo de personas que se encuentran vinculadas al trabajo de la recreación a nivel local.

El diagnóstico que se presenta está sustentado en él:

- Análisis documental.
- Entrevista al presidente del Consejo Popular.
- Entrevista al metodólogo de Recreación.
- Entrevista al director del Combinado Deportivo.
- Entrevista a los profesores de recreación que laboran en el Consejo Popular.
- Encuestas a los adolescentes en las edades de 12 -15 años.
- Guía de observación.

2.5.1 Resultados del análisis documental. (Anexo 1)

Para analizar los documentos fue elaborada una guía que comprende:

1 -Informe de visitas realizadas por parte del combinado deportivo del consejo popular, donde se muestra las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los adolescentes.

- Se constató una deficiente participación de los adolescentes a las actividades que se ofertan, según los informes de las visitas efectuadas al consejo popular.

- Los programas que se ofertan a los adolescentes en las edades de 12 - 15 años presentan deficiencias metodológicas en su confección.

2 - Revisión de los informes semestrales.

- Los resultados del análisis a 10 informes de recreación semestrales, así como la información estadística relacionada con las actividades recreativas que se envía al Departamento Provincial de Recreación en el periodo comprendido del 2016- 2017, se identificó que no se reflejan alternativas concretas para favorecer el incremento de participación de los adolescentes en las actividades que se programen.
- Se comprueba que no se hace referencia al déficit de medios auxiliares y estado constructivo de las instalaciones.

3 -Indicaciones metodológicas emanadas del organismos superior, (INDER).

- Se constató que se trabaja según las indicaciones metodológicas que se establecen para la confección de los programas, que sirven de guía al profesor para desarrollar su trabajo.
- Se aprecia un decrecimiento notable en la atención de los profesores a los adolescentes en las edades entre 12-15 años.
- Se pudo comprobar un avance en la participación por disciplinas recreativas de forma general mejorando la atención a otros grupos de edades.
- Se identifica que es necesario trabajar en la planificación de programas y acciones que respondan a los gustos y preferencias de estas edades.
- Se evidencia la necesidad de una utilización adecuada de las áreas permanentes y espacios que se encuentran en desuso y una atención directa a deficiencias detectadas como:
 - Capacitación de los profesores de Recreación.
 - Insuficientes actividades recreativas dirigidas al grupo de 12 - 15 años de edad.
 - Mejoramiento de las instalaciones deportivas.
 - Deficientes instalaciones permanentes para el desarrollo de la actividad físico - recreativas.

4 -Revisión del fondo de tiempo y horarios de los profesores.

- Se detectan irregularidades en el cumplimiento de los horarios establecidos para el desarrollo de las actividades recreativas para las edades entre 12 - 15 años.

5 - Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados.

- Los trabajos presentados en los fórum de base demuestran la necesidad de fortalecer el trabajo con los adolescentes. No se aprecia la aplicación de resultados de trabajos diplomas, tesis de maestría y doctorado, porque no existe evidencia de ello en el consejo popular.

- Utilización de bibliografía nacional e internacional relacionada con los programas de Recreación Física.

- Fueron consultadas 32 bibliografías nacional e internacional específicas a la Recreación Física que estuvo al alcance de la autora, por lo que se constató a nivel nacional que se han realizado diversas publicaciones de investigaciones sobre el Tiempo Libre y la Recreación en diferentes municipios del país, pero estos se resumen en la experiencia de programas y proyectos recreativos dirigidos por los autores que lo publican. Las publicaciones consultadas por la autora se muestran muy escasas, sobre todo aquellas que abordan programas recreativos y sistemas de actividades que estén dirigidas a las edades entre 12 y 15 años, no se aprecia publicaciones relacionadas con una capacitación específica para profesores de Recreación Física que desarrollan actividades en los consejos populares.

2.5.2 Resultados de la entrevista al Presidente del Consejo Popular. (Anexo 2)

El objetivo fundamental de la entrevista al presidente del consejo popular estuvo enfocado en comprobar el dominio que tiene sobre el trabajo de las actividades físicas y recreativas que se realizan por parte de la dirección del Combinado Deportivo, con relación a esto se pudo comprobar que tiene dominio del trabajo que desarrollan los profesores de Recreación y participa como invitado a algunas de las actividades que se planifican.

El mismo expone sus consideraciones acerca de la participación de la población hacia las actividades de la Recreación Física que se ofertan por parte del Combinado Deportivo, precisando que estas se pueden mejorar siempre que se organicen y se divulguen con antelación.

Señala que aunque se desarrollan actividades recreativas que tienen una buena aceptación, se hace necesario atender a las edades de 12 - 15 años que es donde se observa la menor participación.

Manifiesta que los profesores en su gran mayoría se encuentran preparados para desarrollar estas actividades, pero se deben superar para ofertar actividades de mayor calidad.

Plantea que se debe profundizar en el cumplimiento de los convenios de trabajo con otras instituciones como: Salud, Cultura y CDR entre otras, para apoyar las actividades físicas y recreativas que se desarrollan en las diferentes circunscripciones, logrando un mejor apoyo de estos, ya que se han presentado deficiencias e irregularidades en este tipo de atención.

El entrevistado reitera que la línea de trabajo que sigue la Dirección de Deportes Municipal, para satisfacer las demandas y necesidades recreativas de la población, es aceptable, pero también deben aumentar la atención a los adolescentes.

Precisa que los aspectos que limitan la participación de la población a las actividades de la recreación física sobre todo en las edades de 12 - 15 años, están basados en los pocos medios que tienen los profesores para desarrollar las actividades, el mal estado en que se encuentran las instalaciones deportivas, el déficit de profesores y la falta de apoyo por parte de los organismos y organizaciones que deben trabajar de conjunto para que las actividades se desarrollen con calidad.

2.5.3 Resultados de la entrevista al director del Combinado Deportivo. (Anexo 3)

La entrevista al director del Combinado Deportivo tuvo como objetivo indagar acerca de la línea de trabajo de la recreación y las perspectivas futuras en este consejo popular.

Se constató, que el director domina los diferentes lineamientos que tributan al trabajo de la recreación que se desarrollan a nivel de consejo popular, ya que tiene el control de la cantidad de instalaciones deportivas y áreas para la práctica de la actividad física y la distribución de los profesores de recreación por áreas.

Afirma que los programas recreativos se encuentran planificados, pero estos no siempre satisfacen las demandas recreativas en las diferentes edades, sobre todo en la edad de 12- 15 años, ya que se hace difícil convocar a este grupo, debido al nivel de desarrollo socio – económico a nivel local y las características socio demográficas en cuanto a la edad, sexo y nivel educacional.

Señala como otro elemento que atenta contra la participación de la población a las actividades recreativas, las malas condiciones constructivas en que se encuentran las áreas deportivas y recreativas para desarrollar las actividades que se ofertan.

Con relación a la capacitación de los profesores, argumenta que siempre la superación es un factor determinante para mejorar la calidad de las actividades, por lo que los profesores deben superarse, para buscar formas y vías para dar solución a la situación de los pobladores de la localidad en función de brindar un mejor servicio.

Estos resultados contribuyeron de forma significativa, a que se diseñara un sistema de actividades, en función de elevar la incorporación de la población adolescente a las actividades recreativas que se ofertan.

2.5.4 Resultados de la entrevista al metodólogo de Recreación. (Anexo 4)

Los resultados de la entrevista, ofrecieron información relacionada con el tratamiento de la recreación que se desarrolla a nivel de consejo popular, lo cual coincide en expresar que la misma se desarrolla siguiendo las orientaciones de la Dirección Nacional y la Dirección Provincial de Recreación, mediante las indicaciones metodológicas y lineamientos que están establecidos.

Sugiere como elemento de importancia la capacitación sistemática que deben seguir los profesores que imparten la recreación en la comunidad, sobre todo con actividades específicas.

Al indagar cuáles son los aspectos que atentan contra la participación de la población en las actividades de recreación física que se ofertan a nivel local, coincide con las expuestas por el presidente y el director del combinado, entre las que se encuentran:

- Insuficiente fuerza técnica para la realización de las actividades físico recreativas.
- Deficientes implementos recreativos que son indispensables para la realización de las actividades.
- Poca divulgación de las actividades físico-recreativas.
- Profesores de recreación con poca experiencia.
- Insuficiente número de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físicas recreativas.
- Poca cultura de la población sobre el término tiempo libre.

Atendiendo a lo antes expuesto, la autora le da un alto grado de importancia a los elementos aportados por el metodólogo para la aplicación práctica del sistema de acciones, ya que como dirigente, juega un importante papel en la coordinación del fortalecimiento de la difusión de la cultura física y sus distintas expresiones que se realizan en los consejos populares del municipio.

2.5.5 Resultados de la entrevista a los profesores de Recreación que laboran en los Consejos Populares. (Anexo 5)

La entrevista tiene como objetivo: Conocer si los profesores tienen dominio de los elementos metodológicos que se requieren para desarrollar las actividades recreativas.

La entrevista se realizó a 3 profesores de recreación y se pudo constatar que los mismos dominan los elementos metodológicos a emplear en las actividades recreativas que se ofertan a la población, teniendo en cuenta los gustos y preferencias para planificar las actividades recreativas.

Los profesores son del criterio que se deben aplicar acciones que motiven a la población a participar en las actividades que se organizan, pero señalan que es importante que el municipio aplique estrategias en conjunto a otras instituciones, para que el trabajo sea integral; coinciden en que se deben reparar las instalaciones deportivas que se encuentran en mal estado, además de mejorar las condiciones de trabajo del profesor y dar oportunidad a que los mismos se superen en materias específicas de la recreación.

2.5.6 Resultados de la observación. (Anexo 6).

Objetivo de la observación:

-Verificar el estado de las instalaciones deportivo-recreativas, organización y preparación de la actividad, participantes, divulgación, medios y uso racional del tiempo para el desarrollo de las mismas.

Para la valoración de las observaciones efectuadas se creó la siguiente clave evaluativa:

| Valores (puntos) | Evaluación |
|-------------------------|-------------------|
| 10-8 puntos | BIEN |
| 7-5 | REGULAR |
| 4-1 | MAL |

Tabla 3. Resultados de las observaciones

| Actividad a observar | Principales dificultades | Evaluación | Resultados |
|--|---|-------------------|---|
| Cantidad de instalaciones disponibles para la realización de actividades | 7 | 7 Regular | Existen espacios en desuso para la creación de nuevas instalaciones |
| Convencionales | 3 | 7 Regular | |
| Rústicas. | 4 | 7 Regular | |
| Condiciones de las instalaciones | -No reúnen las condiciones requeridas para el desarrollo de las actividades. -Existe una sola cancha de Voleibol en mal estado. El terreno de Béisbol no tiene las medidas adecuadas. | 3 Mal | Áreas deterioradas, sin pintar, que se utilizan para otras funciones, poca atención desde el punto de vista administrativo. |
| 3. La organización y preparación de la actividad. | -Los organizadores realizan actividades por compromiso, notándose algunos errores metodológicos y poca utilización de los medios adecuados para el desarrollo de las actividades. | 5 Regular | Disposición de los profesores y organizadores por realizar las actividades. Dominio técnico metodológico de las actividades que se ofertan. |
| 4.Divulgación de las actividades | - A pesar de que se están llevando a cabo las actividades en diferentes áreas, aún es insuficiente su divulgación y el nivel de conocimiento de la población es ínfimo. | 6 Regular | Utilización de pancartas. Medios de divulgación a través de la radio base. |
| Medios para la realización de las actividades | -Los medios para la realización de las actividades, son insuficientes. -No tienen en cuenta la construcción de medios alternativos que ayuden al enriquecimiento de la actividad y la motivación en los participantes. | 5 Regular | Utilización de 7 medios como mínimo en cada actividad |
| Participación de los adolescentes. | -La participación de los adolescentes de 12-15 años en las actividades deportivas y recreativas que se ofertan, es insuficiente. | 4 Regular | Poca asistencia de los adolescentes a estas actividades recreativas |

Como se puede apreciar en la tabla 3, los aspectos 3 y 5 de la guía de observación reciben una evaluación de mal, ya que los valores que los amparan oscilan entre 1 y 4 puntos, el resto de los aspectos están evaluados de regular oscilando entre 5 y 8 puntos, atendiendo a los parámetros establecidos en la observación se determinó qué:

- El aspecto 1, relacionado con la cantidad de instalaciones convencionales y rústicas, obtiene una evaluación de 7 Puntos (regular), atendiendo a las características de la localidad y las posibilidades de incorporación de la población a las actividades recreativas. Se recomienda crear nuevas áreas ya sean convencionales o rústicas.

-El lugar donde se están realizando las actividades no reúne las condiciones requeridas para el desarrollo de las mismas, existe una sola cancha Baloncesto que se encuentra en mal estado, el terreno de Béisbol tiene irregularidades, este aspecto fue evaluado de regular, 4 puntos.

-La organización y preparación de la actividad fue evaluada de regular, con 5 puntos; los organizadores de las mismas realizan las actividades por compromiso, notándose algunos errores metodológicos y poca utilización de los medios para el desarrollo de las actividades.

-Con relación a la divulgación de las actividades, a pesar de que se están llevando a cabo en diferentes áreas; aún es insuficiente y el nivel de conocimiento de la población es ínfimo. Este aspecto fue evaluado de regular, 6 puntos.

-Los medios con los que se están realizando las actividades son insuficientes, además de que se pudieran construir medios alternativos que ayuden al enriquecimiento de la actividad y la motivación en los participantes. Este aspecto fue evaluado de regular, 5 puntos.

-Se demuestra que es insuficiente la participación de los adolescentes de 12 -15 años en las actividades deportivas y recreativas que se ofertan, obteniendo una evaluación de regular, 4 puntos.

-El aspecto relacionado con el uso racional del tiempo para las actividades, se evaluó de bien con 10 puntos, debido a que las actividades cumplían con el tiempo planificado.

2.5.7 Resultados de las encuestas a los adolescentes. (Anexo 7)

Total de adolescentes encuestados: 226.

Edad: 12 -15 años.

Como parte del estudio investigativo realizado se dio respuesta al segundo objetivo, referido a conocer cuáles eran las necesidades según los gustos y preferencias de

los adolescentes en las edades de 12 - 15 años relacionado con las actividades deportivo-recreativas, pudiéndose arribar a consideraciones parciales de gran utilidad.

Se pudo constatar que de 226 adolescentes encuestados, 132 que representan el 58,40% de los encuestados, opinan que las actividades deportivo – recreativas son necesarias para la utilidad del tiempo libre, según la hoja de cálculo de Folgueira consultada, mostró un nivel de significación de $P < 0.001$ considerada como altamente significativa (***) AS), el resto que son 94 que representan el 41,59% opinan que no son tan necesarias, ya que pierden el tiempo para realizar otras actividades de su interés, es considerada con un nivel de significación de $P = 0,1$ no significativa (* NS)

Como se muestra en la tabla 3, este grupo de adolescentes, cuestionan la calidad y la importancia del servicio de las actividades deportivo - recreativas que se les oferta como un medio de educarse mediante las actividades del tiempo libre, esto se debe a la poca cultura que tienen sobre el beneficio que reportan las actividades recreativas en su conjunto.

Tabla 4. Utilidad del tiempo libre.

Con relación a la participación en las actividades que se ofertan y de acuerdo a los datos aportados es posible arribar a las siguientes consideraciones parciales como:

| Actividades ofertadas | | | | | | | |
|------------------------------|----------------|-----------|----------|--------------------|----------|-----------|----------|
| Grupo | Muestra | SI | % | A VECES | % | NO | % |
| Adolescentes | 226 | 130*** | 57,52% | 55* | 23.45% | 41* | 18,14% |

***: $P < 0.001$ AS

*: 0,1 NS

Como se puede apreciar en la tabla 4, de los 226 adolescentes encuestados, 130 afirman participar en las actividades que se desarrollan en el consejo popular que representa el 57,52% porque les gusta. Este porcentaje logra un nivel de significación estadística de $P < 0.001$ catalogado como altamente significativo, 55 de los adolescentes encuestados consideran que participan a veces en las actividades que se ofertan para un 23,45 %, ya que no siempre están motivados, reflejando un nivel

de 0,1 evaluándose de no significativo, 41 adolescentes no participan en las actividades que se ofertan lo que significa un 18,14%, señalan que las actividades no les gusta, este grupo de adolescentes también alcanzan un nivel estadístico no favorable de 0,1 no significativo.

Al analizar los resultados se determinó que existen 96 adolescentes que no participan en las actividades que se ofertan de forma sistemática, lo cual representa un 42.47%, este bajo porcentaje aunque es catalogado con un nivel estadístico No Significativo por debajo de 0,1, es importante tenerlo en consideración, ya que de esto se deriva que se deben variar los planes y programas recreativos a este grupo de personas y ofertar actividades que estén acorde a su edad, sus gustos y preferencias.

Tabla 5. Participación en las actividades que se ofertan.

| ¿Considera que es necesaria la utilidad del tiempo libre en actividades deportivo - recreativas? | | | | | | | |
|--|--------------------|----------|---------------------|--------|---------------|---|-------|
| Muestra | Son muy necesarias | % | Son poco necesarias | % | No hace falta | % | Total |
| Adolescentes | 132 | 58,40*** | 94 | 41,59* | - | - | 226 |

***: P<0.001 AS

*:0,1 NS

-Con relación a las actividades deportivo - recreativas que se les ofertan.

Como se puede apreciar en la tabla 5, de los 226 adolescentes encuestados, 132 afirman que estas actividades son muy necesarias lo que representa el 58,40%, Este porcentaje logra un nivel altamente significativo de P<0.001, de ellos 94 consideran que son poco necesarias lo que representa el 41,59 %. Reflejando un nivel de 0,1 evaluado o catalogado como significativo.

Se pudo constatar según el criterio de los encuestados que las actividades que se realizan en el consejo popular con más frecuencia, se resaltan los juegos con pelotas entre ellos, el Béisbol, Fútbol y Voleibol, entre las actividades recreativas los juegos de mesa son los que más se desatacan fundamentalmente el Ajedrez y el Dominó.

De acuerdo con los resultados de los encuestados, se puede observar que no existe motivación en la gran mayoría de los adolescentes por la práctica de las actividades deportivo- recreativas, es de señalar que estas actividades se planifican de forma quincenal y mensual, lo que demuestra que hasta el momento las actividades que se ofertan a los adolescentes no son de su agrado.

También se pudo determinar que las actividades que más prefieren están enmarcadas por la tradición que tiene esta localidad como son el Béisbol, Voleibol, Fútbol, Ajedrez y el Dominó.

2.6. Sistema de acciones deportivo - recreativas para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas que se desarrollan en el poblado de San Antonio de Cabezas en el Municipio Unión de Reyes

Fundamentación.

El sistema de acciones que se propone para el Consejo Popular San Antonio de Cabezas, Municipio de Unión de Reyes, tiene como objetivo elevar la incorporación de los adolescentes a las actividades deportivas y recreativas principalmente en las edades de 12 -15 años y así satisfacer las demandas recreativas que cada vez son más crecientes y necesarias en estas edades.

La investigación tiene como base los fundamentos Filosóficos, Psicopedagógicos, Didáctico – Metodológicos y enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad, que se expresan en la concepción integradora del sistema de acciones que se proponen, los mismos sirven de sustento para enfrentar los más diversos problemas que se presenta en la comunidad.

Fundamentos filosóficos: como método filosófico la dialéctica-materialista se pone de manifiesto al abordar la realidad y reflejar sus leyes objetivas, en el estudio de los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Constituye la vía científica más general en este estudio, sirve de base a la investigación y la elaboración del sistema de acciones.

En la concepción dialéctico materialista de la vida social, se destaca la importancia de la actividad como condición y como modo de existencia del hombre; en la elaboración de las acciones, se presenta en el proceso de desarrollo de las actividades recreativas de los adolescentes y la interacción con los otros habitantes de la comunidad, relacionado con el medio y el espacio en que se desarrollan, que cobra su expresión en la interacción dialéctica entre el sujeto de la actividad y el objeto.

Fundamentos didácticos - metodológicos: Las acciones elaboradas están dirigidas a satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes, mediante actividades de enseñanza y aprendizaje en el contexto de la ejecución práctica, además del programa de capacitación para los profesores de recreación.

Fundamentos psicopedagógicos: dentro de las exigencias de la sociedad moderna, está la adquisición de conocimientos básicos en función del incremento de las potencialidades humanas, por lo que la autora asume los siguientes enfoques.

- **Enfoque Histórico Cultural:** se manifiesta a través de las tradiciones de la localidad, intensidad de los lazos culturales, tipo de vida cultural, influencia de la moda, situación social y geográfica.
- **Enfoque Investigativo:** responde al desempeño que debe tener el practicante en el desarrollo de las actividades, resolviendo problemas y situaciones que se crean según sea la intensidad y la complejidad en el nivel de ejecución práctica.
- **Enfoque educativo:** está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, las actividades recreativas se convierten en una de las claves de la educación popular y por medio de las actividades recreativas el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permiten su mejor desarrollo.
- **Los enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad:** se materializan en los aportes realizados por la Dirección Nacional de Recreación en la confección de las orientaciones metodológicas, los cuales ponen al servicio de las nuevas generaciones de niños y adolescentes, empleando conocimientos, métodos, procedimientos, vías que contribuyen a la formación de la personalidad en general.

Objetivo general: Ofertar actividades deportivo - recreativas para los adolescentes en las edades de 12 -15 años.

Objetivos específicos que se proponen para el desarrollo del sistema de acciones.

- Promover las actividades físicas y deportivas en un rol recreativo, utilizando adecuadamente la divulgación movilizativa de las organizaciones sociales y comunitarias, la gestión de las comunidades educativas, los centros laborales y ante todo el ejemplo personal.
- Participar en la construcción de diferentes áreas, medios e instalaciones rústicas para el desarrollo de las actividades deportivo - recreativas, caracterizada por la lucha creativa contra los obstáculos objetivos y subjetivos en la aplicación de los conocimientos y habilidades adquiridos ante el trabajo.

Las acciones que se seleccionaron para conformar el sistema son de carácter administrativo, psicológica y deportivo – recreativas, realizadas a partir de un diagnóstico previo a las edades de 12- 15 años y a las instalaciones deportivas recreativas pertenecientes al consejo popular.

Figura 2. Estructuración del sistema de acciones (Elaborado por la autora).



En la tabla 6 se muestran las acciones atendiendo a sus dimensiones, tanto en el orden administrativo, psicológico, como deportivo – recreativas, las mismas están sustentadas en la situación a superar, los objetivos que se persiguen, las acciones a desarrollar, la forma de aplicación y las observaciones a tener en cuenta.

Tabla 6. Sistema de acciones.

| ACCIONES DE CARÁCTER ADMINISTRATIVAS | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Situación a superar | Objetivos | Acciones | Forma de aplicación | Observaciones |
| Limitación de recursos materiales. | Mejorar la disponibilidad de recursos materiales. | Debate con los profesores sobre los recursos necesarios a emplear en las actividades que se oferten. | Lograr la incorporación en la agenda de las reuniones del departamento de Cultura Física y los consejos de dirección, las necesidades en cuanto a implementos deportivos necesarios para el desarrollo de las actividades. | Destacar la importancia de ello en la motivación e incorporación de los adolescentes en las actividades que se ofertan. |
| Elevar la capacitación relacionada con actividades específicas de la recreación. | Capacitar a los profesores de forma sistemática en su trabajo específico. | Consideración en los horarios de trabajo de los profesores para su capacitación en las actividades. | Configurar en el horario de trabajo de los profesores actividades de capacitación relacionadas con las actividades que se ofertan, al menos dos veces al mes. | Considerar la higiene del horario para no causar interferencias. |
| | | Coordinar actividades que motiven al profesor capacitarse. | Se organizaran horarios de consultas con profesores para las temáticas que se precisen y que sean asequibles a los mismos. | Precisar que las actividades que se organicen cumplan con los objetivos propuestos. |
| Limitaciones de las áreas | Mantener limpias y | Organizar actividades de | Trabajar en la recuperación y | Coordinar los medios de limpieza y para el |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| para el desarrollo de las actividades deportivas. | organizadas las áreas para el desarrollo exitoso de las actividades que se realicen. | recuperación y embellecimiento de las áreas. | embellecimiento de las áreas deportivas y recreativas. | embellecimiento del área en cuestión. |
| Limitaciones con los implementos recreativos. | Lograr la confección de medios para el aseguramiento de las actividades recreativas. | Confeccionar un grupo de medios atendiendo a los tipos de actividades que se ofertan. | Elaborar medios alternativos (con madera, papel, objetos reciclables, etc.) que permitan sustituir el material deficitario para el sostenimiento de las actividades que se ofertan. | Coordinar con los profesores, activistas y practicante los recursos para la confección de los medios. |
| Poca divulgación de las actividades. | Elevar la calidad de planificación de programas recreativos. | Divulgar las actividades que se planifican en los programas recreativos en las escuelas o en la comunidad. | Organizar convocatorias que movilicen a los adolescentes a participar en las actividades. | Buscar lugares donde se reúnan los adolescentes para la divulgación de las actividades. |

ACCIONES DE CARÁCTER PSICOLÓGICO

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Poca motivación al realizar las actividades por parte de los adolescentes . | Contribuir a crear un ambiente sano y alegre durante el desarrollo de las actividades que se ofertan. | Lograr actividades de alta calidad que motiven la participación de los adolescentes y que se premien los resultados de forma individual y colectiva. | El profesor seleccionará las actividades que va a poner en práctica en cada sesión, teniendo en cuenta las que más sean solicitadas por los adolescentes y que despierten el interés por su resultado. | Organizar eventos importantes que llamen la atención de los adolescentes y que motiven su participación. |
| | Experimentar vivencias positivas mediante las actividades en que participan. | Variar las actividades que se ofertan. | Realización de variantes de actividades que llamen la atención a los adolescentes, donde se incluyan música variada fundamentalmente | Escoger la música que más prefieran los adolescentes. |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | cubana. | |
| | | Selección de los participantes que más se destaquen. | Escoger a los participantes más destacados por cada tipo de actividad organizada en varias esferas: nivel de esfuerzos, participación sistemática en las actividades, relación con el colectivo. | Considerar todas las esferas convenientes, para que la mayoría de los adolescentes y estos puedan ser seleccionados frente al colectivo. |
| | Organizar actividades que impliquen acciones donde se desarrollen los componentes de la regulación inductora. | Desarrollar actividades que desarrollen la voluntad, la afectividad, las convicciones, los ideales, las aspiraciones, mediante situaciones de juego. | Realización de actividades variadas con la utilización de medios que faciliten a los adolescentes una mejor atención por la actividad. | Insistir en cada actividad la introducción de actividades que desarrollen la regulación inductora en los participantes. |

| ACCIONES DE CARÁCTER DEPORTIVA –RECREATIVAS | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Situación a superar | Objetivos | Acciones | Forma de aplicación | Observaciones |
| Poco interés por las actividades que se ofertan. | Mejorar la calidad de las actividades que se ofertan por parte los profesores. | Organizar actividades atendiendo a los gustos y preferencias. | Planificar festivales recreativos con actividades que motiven a los participantes Seleccionar las áreas y materiales que se ajusten a las actividades. | Utilización de medios promocionales atractivos que destaquen el resultado de las actividades que se ofertan. |
| | | Variar las actividades que se ofertan. | Organizar actividades donde se integren diversos tipos de juegos de carácter deportivo como recreativos. | Prestar interés a la participación y desenvolvimiento de los adolescentes en las actividades que se |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | | ofertan. |
| Poca divulgación de las actividades. | Elevar el interés por participar en las actividades que se ofertan. | Utilizar medios de divulgación de las actividades por medio de pancartas o a viva voz u otros medios de difusión. | Ubicación de propagandas que muestren las actividades en diferentes puntos de encuentro. | Procurar actividades que cubran las expectativas de los adolescentes y que se ajusten a las condiciones de las aéreas. |
| Falta de estructura metodológica en la planificación de las actividades. | Profundizar en los elementos metodológicos y en la elaboración de los programas. | Elevar el control en la planificación de las actividades que se ofertan. Elaborar guiones y fichas técnicas de las actividades que se van a ofertar que incluya los elementos metodológicos establecidos para cada actividad y tipo de participantes. | Designar los profesores que trabajaran en las diferentes áreas, atendiendo al contenido de las actividades. | Velar porque los programas se diseñen según la metodología establecida. |
| Pocas variantes de festivales recreativos | Lograr al menos los fines de semanas la planificación de festivales recreativos y deportivos. | Planificar diversos tipos de festivales según las condiciones del tiempo. | Reunirse con los profesores que planifican las actividades para la orientación de festivales variados, ya sean recreativos o deportivos. | Tener en cuenta variantes en los juegos y otras actividades a planificar. |
| Utilización de medios de medios para el desarrollo de las actividades. | Definir los medios a utilizar en cada actividad. | Organizar con antelación los medios a emplear en cada actividad. | Seleccionar los medios alternativos o convencionales que llamen la atención de los adolescentes. | Buscar variantes de actividades en que se puedan emplear diversos medios. |
| No realización de actividades cuando ocurre un fenómeno | Lograr la organización de planes recreativos | Planificar actividades recreativas emergentes para | Seleccionar el tipo de actividad según el área donde se ubiquen los adolescentes. | Buscar alternativas de juegos que faciliten la estancia de los adolescentes. |

| | | | | |
|---------------|-------------|-------------------------|--|--|
| meteorológico | emergentes. | eventos meteorológicos. | | |
|---------------|-------------|-------------------------|--|--|

2.6.1 Acciones relacionadas con el programa de capacitación a los profesores

Con relación a la superación y la capacitación de los recursos humanos, la autora considera que se hace necesario interiorizar en la superación docente, así como el de capacitación y desarrollo, por la importancia, viéndolo como una inversión, la cual garantizará el éxito en el cumplimiento de la misión, al enfrentar los retos del deporte y la recreación en los nuevos escenarios.

Para ello se elaboró un programa que aborda temas que son específicos de la recreación con aplicación en la práctica, este facilita al profesor elementos teóricos que permiten una mejor planificación de las actividades de la recreación a nivel local.

2.6.2 Otras actividades y acciones que se pueden ejecutar como apoyo al sistema que se propone

- Promoción del proyecto deportivo y recreativo.
- Capacitación de los profesores acerca de la oportunidad que le brindan la realización de actividades deportivo - recreativas en la formación de valores.
- Desarrollo de la práctica de deportes populares como opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Voleibol, mediante torneos de larga duración, ligas inter barrios, etc.
- Convertir a los adolescentes del consejo popular en los principales protagonistas en el desarrollo de las actividades deportivo- recreativas.

2.6.3 Actividades emergentes

El técnico siempre llevará otras actividades planificadas previendo alguna eventualidad, por si se presenta algún problema como la falta de fluido eléctrico, evento meteorológico, si desean participar personas de otras edades, etc.

Todas las actividades deben someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos, después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de

generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

2.6.4 Requerimientos que deben tener las actividades deportivas y recreativas para que sea efectivo

- Que las actividades estén planificadas y coordinadas.
- Tener en cuenta para qué tipo de practicante se elabora el mismo.
- Las condiciones o infraestructura del lugar donde se desarrollan las actividades.
- Preparación de los profesores o guías que desarrollan las actividades.
- Elaborar actividades que permitan la participación de todos de forma voluntaria.
- Buscar en cada actividad la diversión y no la perfección.
- No dar tiempo mediante la selección de las actividades a que el participante se sienta aburrido o poco interesado por la actividad que realiza.
- Tener en consideración el horario de realización según las preferencias de los participantes.

2.6.5 La promoción o divulgación de las actividades deportivas-recreativas

Para que todas las actividades queden con el resultado esperado se debe realizar una correcta promoción o divulgación de las mismas y dentro de las formas más comunes de hacerlo se encuentra:

- Reuniones preliminares con las organizaciones que apoyan la actividad.
- Utilizar carteles promocionales.(En las escuelas, centros de trabajo y otras áreas de aglomeración de personas)
- Mural o panel informativo.
- A través de conversaciones personales.

Firma de aprobación del Delegado del Consejo Popular.

Firma de aprobación del Director de Cultura Municipal.

Firma de aprobación del Director del INDER Municipal.

2.7 Acciones deportivo -recreativas

Las actividades que se organicen estarán compuestas por festivales recreativos que incluyan las siguientes actividades:

- Festival de juego de mesa con todas sus variantes
- Festival recreativo con juegos tradicionales
- Festival recreativo de cometas y objetos volantes.

- Festival de deportes populares.
- Festival de juegos de participación.
- Festival recreativo de potencia.

Tabla 7. Plan de actividades a desarrollar en el Consejo Popular.

| N° | Actividades | Participantes | Fecha | Hora | Lugar | Medios | Responsables |
|----|---|----------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|--|--|
| 1 | Festival deportivo recreativo por el cierre del verano. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Último Domingo del mes. | 9:00 am 3:00 pm | Áreas de selección. | -Balones. -Net. -Bicicletas. - Cámaras. -Medios alternativos | Profesores y activistas. |
| 2 | Festival deportivo recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábado Domingo. | 4:00 pm | Áreas de selección. | -Medios alternativos. | Profesores y activistas. |
| 3 | Maratón recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Domingo. | 9:00 am | Áreas de selección. | | Dirección de deportes. |
| 4 | Baloncesto recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Toda la semana. | 4:00 pm | Áreas de río. | -Pelotas de Baloncesto, aros. | Profesores y activistas. |
| 5 | Voleibol recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábado Domingo. | 4:00 pm | Áreas de río. | -Pelotas de Voleibol, Net | Profesores y activistas. |
| 6 | Mini Fútbol recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábado Domingo. | 4:00 pm | Áreas de arena. | -Pelotas de Fútbol, porterías. | Profesores y activistas. |
| 7 | Béisbol recreativo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábado Domingo. | 4:00 pm | Áreas fijas. | -Pelotas. -Guantes. -Bates. | Profesores y activistas. |
| 8 | Festival recreativo en las escuelas. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Una vez por semana. | 4:00 pm | Las escuelas del consejo. | Medios alternativos | Profesores de Educación Física, profesores de recreación y activistas. |
| 9 | Boxeo a ciegas | Adolescentes entre 12 - 15 | Un sábado al mes. | 9:00 am | Áreas de selección | Medios alternativos | Profesores de Educación Física, |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|------------------------------------|---|
| | | años. | | | nadas. | | profesores de recreación y activistas. |
| 10 | Evento de carreras y marcha de orientación. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Fin de semana. | Todo el Día. | Áreas aledañas | -Brújulas. - Mapas. -Puntos. | Profesores de recreación y activistas |
| 11 | Evento de Recreación y Naturaleza. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | -Un sábado al mes. | -Todo el Día. | Áreas aledañas | -Medios alternativos | Profesores de Educación Física, profesores de recreación y activistas |
| 12 | Torneo de Dominó. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados y domingo | -Todo el Día. | Áreas seleccionadas. | - Juegos de Domino. | Profesores de recreación y activistas. |
| 13 | Torneo de Dama. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados y domingo | -Todo el Día. | Áreas seleccionadas. | - Juego de Dama. | Profesores de recreación y activistas. |
| 14 | "A jugar" | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Un sábado al mes. | 9:00 am | Áreas seleccionadas. | Medios alternativos | Profesores de recreación y activistas. |
| 15 | Festival de mini atletismo | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados. | Todo el día. | Áreas seleccionadas. | Medios propios | Activistas y personal designado |
| 16 | Torneo de habilidades. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados. | Todo el día. | Áreas seleccionadas | Medios propios. | Activistas y personal designado. |
| 17 | Exhibiciones de deportes de combate. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados y domingo | 9:00 am | Áreas seleccionadas. | Medios propios. | Activistas y personal designado. |
| 18 | Festival de tracción de sogas. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Sábados y domingo | 9:00 am | Áreas seleccionadas. | Medios propios. | Activistas y personal designado. |
| 19 | Competencia de Físico Culturismo. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Un sábado al mes. | 9:00 am | Áreas seleccionadas. | Medios propios. | Activistas y personal designado |
| 20 | Plan de la calle Gigante. | Adolescentes entre 12 - 15 años. | Un sábado al mes. | 9:00 am | Áreas seleccionadas. | Medios alternativos. | Profesores de recreación, y activistas. |

2.7.1 Acciones vinculadas al programa de capacitación a los profesores

Duración: Enero a abril/2017

Frecuencia: 2 horas semanales.

Duración de las clases: 120 minutos

Duración del curso: 40 horas

2.7.2 Objetivo general

Formar en los profesores un conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades propios de la recreación física que le permitan trabajar con la población en general y específicamente con los adolescentes en la satisfacción de sus necesidades deportivo - recreativas, coadyuvando en la formación de hábitos creativos y formativos de la utilización del tiempo libre.

2.7.3 Objetivos específicos

- Propiciar variantes de juegos deportivos, para ser aplicados a las actividades de la recreación.
- Contribuir a desarrollar medios no tradicionales de bajo costo para ser empleados en las actividades físico – recreativas en las diferentes edades.
- Crear hábitos de construcción de instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad.

2.7.4 Fundamentación

La sociedad actual requiere profesionales preparados y entrenados para insertarse en una sociedad que es cada vez más cambiante, y a la vez, capacitados para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes, considerando que las actividades que se desarrollan mediante la recreación física en los consejos populares y asentamientos, constituyen un medio eficaz en la preservación de la salud en la transformación de las condiciones sociales y culturales.

El programa ofrece a los profesionales que trabajan en la recreación física, una capacitación acerca de la organización y planificación científica de las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares en las diferentes edades, basados en materiales didácticos, especialmente elaborados para los mencionados cursos, que describen metodológicamente acciones físico–recreativas concebidas de forma teórica y práctica que elevan el acervo cultural y técnico de los participantes.

Tabla 8. Plan analítico del programa

| Temas | Temáticas | C | E | CP | Total |
|-------|---|---|---|----|-------|
| | Las actividades físico- recreativas en los Consejos Populares. | | | | |
| I | Los juegos deportivos, su aplicación a la Recreación. | 4 | | 10 | 14 |
| II | Los medios no tradicionales de bajo costo en el desarrollo de las actividades físico – recreativas. | 2 | | 10 | 12 |
| III | Diseño de construcción de instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad. | 2 | 4 | 8 | 14 |
| Total | | 8 | 4 | 28 | 40 |

2.7.5 Habilidades pedagógicas profesionales

- Dirigir programas y proyectos recreativos utilizando las variantes de juegos deportivos, medios rústicos y alternativos para su realización.
- Dirigir y animar festivales deportivos-recreativos, secciones de juegos y otro tipo de actividades físico - recreativas en las diferentes instalaciones ya sean convencionales o rústicas.

2.7.6 Indicaciones metodológicas

Los contenidos se desarrollan, en tres temas, el primero tiene la función de propiciar variantes de juegos deportivos, para ser aplicado a las actividades de la recreación, desde el punto de vista teórico se facilitarán un grupo de variantes sobre los diferentes juegos deportivos que están explícitos en el material correspondiente al tema, desde el punto de vista práctico, se realizarán actividades donde los profesores aplicarán los conocimientos adquiridos.

El segundo tema se adentra en el conocimiento de cómo construir diferentes medios con materiales en desuso que el profesor puede emplear en las actividades físico – recreativas en las diferentes edades, además crear situaciones donde el profesor desarrolle actividades prácticas aplicando estos medios.

El tercer tema también posee un carácter teórico- práctico, facilitando a los profesores un grupo de herramientas teóricas, de cómo construir instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad en situaciones difíciles, utilizando espacios que se encuentran en desuso.

Durante todo el proceso de desarrollo del curso de postgrado se propicia la interrelación de los contenidos con una actitud consciente de protección del medio ambiente.

La orientación del seminario debe garantizar que el profesor para su preparación, consulte las fuentes bibliográficas facilitadas, tratando siempre en estas actividades de elevar el nivel de expresión oral y su capacidad de conceptualización.

Las clases prácticas sirven para que los profesores se familiaricen con las actividades físico– recreativas que constituyen manifestaciones aplicables a la población en general o que constituyen por sí misma actividades factibles de realizar con un mínimo de recursos.

Como evaluación final se organizará un festival recreativo donde los profesores expondrán de forma práctica los elementos teóricos recibidos.

2.7.7 Sistema de evaluación

El sistema de evaluación se concretará con evaluaciones frecuentes, un seminario de cada tema y una evaluación práctica mediante la realización de un festival recreativo.

Asignatura: Recreación Física.

Tipo de curso: Superación.

Docente: Profesor asignado.

Tabla 9. Estructura de la planificación de las clases y contenidos

| No Clase | Contenidos | Forma Docente | Lugar | Medios de Enseñanza | Observaciones |
|----------|--|---------------|-------|--------------------------|--|
| 1-2 | <p>Tema I. Los juegos deportivos. Su aplicación a la recreación.</p> <p>1.1. El deporte como actividad recreativa.</p> <p>1.2. Características de los juegos recreativos.</p> <p>1.3 Las posibilidades educativas de las prácticas deportivas.</p> <p>1.4. Utilización de los</p> | Conferencia | Aula | Computadoras y Esquemas. | Referir los aspectos más importantes sobre los espacios y sus características. |

| | | | | | |
|------------|---|--------------------|---|---|---|
| | <p>espacios para los juegos recreativos. Características.</p> <p>1.5. Acondicionamiento de los espacios para los juegos deportivos en los sectores urbano y rural.</p> <p>1.6. Aprovechamiento de los espacios naturales y la aplicación de los juegos deportivos.</p> | | | | |
| 3-4 | <p>1.7. El material a utilizar en los juegos deportivos recreativos.</p> <p>1.8. Materiales más utilizados para realizar la actividad recreativa en la aplicación de los juegos deportivos.</p> <p>1.9. Los tipos de terrenos.</p> <p>1.10 Organización de los juegos deportivos como actividad recreativa.</p> <p>1.11. Los juegos deportivos y sus variantes aplicados a la actividad recreativa.</p> <p>1.12. Serie de juegos deportivos seleccionados con interés recreativo.</p> | Conferencia | Aula | Computadora Esquemas. | |
| 5-6 | 1.13. El juego de Baloncesto y sus variantes en piscina o playa y arena, en grupo de 3x3 ó 5x5. | Clase Práctica. | Terreno Baloncesto, o área de playa escogida. | Balones de diferentes deportes, otros medios alternativos | Precisar las variantes de juegos que se van a realizar, garantizar los medios más idóneos para su ejecución. |
| 7-8 | 1.14. El juego de mini Fútbol y sus variantes en la arena en grupos de 5 x 5. | Clase Práctica | Terreno de Futbol | Balones de diferentes deportes, otros medios | Precisar las variantes de juegos que se van a realizar, |

| | | | | | |
|-------|--|----------------|---------------------|--|--|
| | | | | alternativos | garantizar los medios más idóneos para su ejecución. |
| 9-10 | 1.15. El juego de Baloncesto y sus variantes. | Clase Práctica | Terreno | Balones de diferentes deportes, otros medios alternativos | Precisar las variantes de juegos que se van a realizar, garantizar los medios más idóneos para su ejecución. |
| 11-12 | 1.16. El juego de Voleibol y sus variantes en grupos de 2x2 o 6x6. | Clase Práctica | Terreno de Voleibol | Balones de diferentes deportes, otros medios alternativos | Precisar las variantes de juegos que se van a realizar, garantizar los medios más idóneos para su ejecución. |
| 13-14 | 1.17. El juego de Béisbol y sus variantes. | Clase Práctica | Terreno de Béisbol. | Balones de diferentes deportes, otros medios alternativos. | Precisar las variantes de juegos que se van a realizar, garantizar los medios más idóneos para su ejecución. |
| 15-16 | <p>Tema II. Los medios no tradicionales de bajo costo en el desarrollo de las actividades físico-recreativas.</p> <p>2.1. Papel de los medios de enseñanza dentro del sistema de la recreación.</p> <p>2.2. Recomendaciones a tener en cuenta en la selección y utilización de los recursos o medios en las</p> | Conferencia. | Aula | Computadora Esquemas | Facilitar a los profesores los medios fundamentales para el trabajo con los medios |

| | | | | | |
|-------|--|----------------|-----------------|--------------------------------------|--|
| | actividades recreativas. 2.3. Tipos de medios más comunes. | | | | |
| 17-18 | 2.4. Juegos con bolsas, aros y batones. | Clase práctica | Terreno marcado | Globos, aros, batones, sacos. | Prever los posibles accidentes que puedan ocurrir. |
| 19-20 | 2.5. Juegos pasivos y sus variantes. (Dama polonesa, parchís, domino, ajedrez). | Clase práctica | Área techada | Mesas, sillas | Se podrán utilizar, otros materiales como tableros u otros materiales similares. |
| 21-22 | 2.6. Juegos de elementos conjuntos, cuerdas y batones. | Clase práctica | Terreno | Cuerdas y batones. | Prever los posibles accidentes que puedan ocurrir. |
| 23-24 | 2.7. Juegos con neumáticos. | Clase práctica | Terreno | Gomas de carros de diferentes rines. | Las gomas o neumáticos pueden ser de diferentes rines acorde al tipo de juegos. |
| 25-26 | 2.8. Juegos tenis y sus variantes. | Clase práctica | Terreno | Mesa, raquetas, volantes, pelotas | Se pueden sustituir por bolitas de desodorante. |
| 27-28 | Tema III. Diseño de construcción de instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad. 3.1. Instalaciones rústicas más frecuentes en el medio urbano y rural. 3.2. Selección de los espacios para la construcción. 3.3. Construcción de campos duros. | Conferencia | Aula | Computadoras Esquemas | Precisar las variantes de diseños que se pueden emplear. |

| | | | | | |
|--------------|--|---------------------|---------|--|--|
| | 3.4. Mantenimiento. 3.5. Propuestas de variantes de instalaciones. | | | | |
| 29-30 | 3.6. Recorrido para seleccionar espacios en los territorios para la construcción de instalaciones. | Clase práctica. | Terreno | Cámaras fotográficas, papel, lápiz. | Tener en cuenta los espacios que están en desuso y reúnan los requisitos indispensables. |
| 31-32 | 3.7. Mantenimiento o construcción de instalaciones rústicas. | Clase práctica. | Terreno | Materiales seleccionados de acuerdo al tipo de construcción. | Velar porque los profesores trabajen en conjunto y en la construcción de varias instalaciones. |
| 33-34 | 3.8. Mantenimiento o construcción de instalaciones rústicas. | Clase práctica. | Terreno | Materiales seleccionados de acuerdo al tipo de construcción. | Garantizar el apoyo de centros de trabajos cercanos a donde se construyen las instalaciones. |
| 35-36 | 3.9. Mantenimiento o construcción de instalaciones rústicas. | Clase práctica. | Terreno | Materiales seleccionados de acuerdo al tipo de construcción. | Velar porque los profesores trabajen en conjunto y en la construcción de varias instalaciones. |
| 37-38 | Seminario. | Seminario | Aula | Computadora, láminas y esquemas. | Exigir el trabajo en equipo. |
| 39-40 | Organización y ejecución del festival recreativo. | Evaluación Práctica | Terreno | Medios seleccionados acorde a la actividad. | Tendrá carácter evaluativo. |

2.7.8 Observaciones:

La literatura de consulta a utilizar por los profesores estará conformada por los materiales diseñados para el curso los cuales se entregarán según la temática que corresponda vinculándose con otras que guarden relación con las actividades de la recreación.

2.7.9 Literatura Docente:

Texto básico

- Recreación: Fundamentos Teóricos – Metodológicos.

Pérez, Aldo. 2010. Impreso en la empresa Gráfica “Juan Marinello” .Cuba.

Literatura Docente:

- Material instructivo: Los juegos deportivos, su aplicación a la Recreación. Eliseo Suárez García.
- Material instructivo, 2009. Los medios no tradicionales de bajo costo en el desarrollo de las actividades físico- recreativas. Universidad de Matanzas. Eliseo Suarez García.
- Suárez, Eliseo. 2013. Las instalaciones rústicas, una solución a las exigencias actuales de la Recreación Física Comunitaria disponible en el número 176, de enero de 2013 de Lecturas: Educación Física y Deportes, revista digital, páginas 1 a 24.

2.8. Criterio de los especialistas sobre el Sistema de Acciones

Con respecto a los resultados de la aplicación de las acciones deportivo - recreativas para incrementar su participación de los adolescentes en las actividades que se ofertan en el consejo popular, la autora seleccionó grupo de 10 especialistas para su validación teórica, determinando el nivel de dominio de cada uno de ellos sobre la temática objeto de estudio, sus resultados se reflejan en la siguiente tabla.

Tabla 10. Nivel de dominio de los especialistas

| | Esferas | Niveles de dominio | | | |
|----|---|--------------------|------|-------|------|
| | | Muy Alto | Alto | Medio | Bajo |
| 1. | En la teoría y metodología de la recreación. | x | | | |
| 2. | En las habilidades para el trabajo con estas edades. | x | | | |
| 3. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes juegos recreativos. | | x | | |
| 4. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes deportes recreativos. | | | x | |
| 5. | En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos. | | x | | |
| 6. | En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos pre- deportivos. | | x | | |
| 7. | En los procedimientos para desarrollar la conducción de los juegos. | | x | | |

Como se puede apreciar los 10 especialistas seleccionados poseen dominio sobre la recreación que se desarrolla en los consejos populares, los cuales están aptos para dar su criterio relacionado con el sistema de actividades que se propone.

2.8.1 Sugerencias ofrecidas por los especialistas relacionados con el sistema de acciones.

- Los especialistas plantean problemas o inconvenientes en cuanto a que las acciones sean utilizadas por los profesores y activistas de recreación en el consejo popular.
- Como recurso metodológico para incrementar la práctica de deportes proponen opciones de recreación física para los adolescentes, incluso algunos lo ven como un campo más amplio de posibilidades.
- Se deben destacar por ejemplo: la contribución a la formación integral de los adolescentes, formación de valores, mejoramiento del trabajo político-ideológico.
- Proponen que se realicen acciones de tipo administrativas, psicológicas y deportivo-recreativas.

2.8.2 Ventajas de las acciones según el criterio de los especialistas

- Mejoran las relaciones sociales.
- Contribuyen al conocimiento sobre las actividades deportivas y recreativas.
- Favorecen la unión del grupo, entre otros.

Se aportan elementos necesarios para incrementar la práctica de actividades deportivas y recreativas como opción de recreación física para los adolescentes.

Todos los especialistas han planteado su criterio sobre la calidad de las acciones de forma unánime.

Los elementos que acompañan el criterio de especialistas se consolidan en la siguiente tabla.

Tabla 11. Consolidación del criterio de especialistas

| No. | Indicadores | Muy alta | Alta | Media | Baja |
|-----|---------------------------------------|----------|------|-------|------|
| 1. | Objetividad | 90%*** | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2. | Accesibilidad | 0.00 | 85% | 0.00 | 0.00 |
| 3. | Posibilidades de aplicación práctica. | 91%*** | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

***: $P < 0.001$ AS

** : $P < 0.05$ S

Como se puede apreciar el indicador de objetividad y posibilidades de aplicación práctica alcanzó una evaluación de (AS) la accesibilidad, alcanzó una evaluación de (S). Una vez culminado el proceso de validación del sistema de acciones por los especialistas, se favorecen las condiciones para poner en práctica el mismo.

2.9 Aplicación del sistema de acciones deportivo - recreativas para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas que se desarrollan en el poblado de San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes.

En este epígrafe se explica la organización del proceso de aplicación del sistema de acciones propuesto para elevar la incorporación de los adolescentes en las edades de 12 - 15 años a las actividades recreativas.

2.9.1 Organización del proceso de aplicación del sistema de acciones

- Características de los participantes en la investigación: Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra que estuvo constituida por 226 sujetos en las edades comprendidas de 12 a 15 años, 3 profesores de recreación, 1 Director de Combinado, 1 Metodólogo de Recreación, 4 Delegados de circunscripciones, 1 Presidente del Consejo Popular y 10 especialistas.

-Información ofrecida: Objetivos e importancia de sistema de acciones, dimensiones Administrativas, Psicológicas y Deportivo – Recreativas, Programa de actividades y programa de capacitación para los profesores.

-Medios necesarios: locales con adecuada iluminación y ventilación para las conferencias, computadora, compilación de materiales bibliográficos especializados en los contenidos a tratar en la capacitación de los profesores, áreas deportivas para las clases prácticas y medios para el desarrollo de las clases.

- Organización de actividades metodológicas para demostrar la viabilidad del resultado de la investigación: Se introduce el sistema de acciones mediante un monitoreo y control riguroso.

2.10 Resultados de la aplicación del sistema de acciones

La aplicación del sistema de acciones comprende tres etapas:

- Etapa I o Caracterización y Diagnóstico
- Etapa II o propuestas del sistema de acciones
- Etapa III o recomendaciones para la implementación y seguimiento

2.10.1 Resultados de la etapa I de Caracterización y Diagnóstico

Se realiza un análisis documental (informes de vistas, documentos oficiales, programas recreativos, informes semestrales, entre otros) propició identificar dificultades relacionadas con el trabajo que se desarrolla en la base, como poco dominio de las indicaciones metodológicas para la confección de programas, deficiente capacitación de los profesores, poca atención a las edades de 12 -15 años.

Al realizar un análisis de la fuerza técnica disponible, se constata un elevado déficit de profesionales para desarrollar las actividades recreativas.

Se evidencia la necesidad de una utilización adecuada de las áreas permanentes y espacios que se encuentran en desuso.

Las publicaciones consultadas por la autora son muy escasas, sobre todo aquellas sobre sistema de actividades que estén dirigidas a las edades entre 12 - 15 años, que integre una capacitación específica para profesores de recreación física, que desarrollan actividades en los consejos populares.

Los resultados de las entrevistas a los profesores de recreación, metodólogo, director de combinado deportivo, y dirigentes de la comunidad, identifican como necesario buscar variantes en los programas recreativos, dar una mayor atención a las edades de 12 – 15 años, realizar una capacitación a los profesores que se relacionen con actividades específicas de la recreación.

Con relación a las encuestas realizadas a los adolescentes, se pudo conocer sobre las necesidades, los gustos y preferencias por las actividades recreativas, lo cual permite organizar programas recreativos que puedan satisfacer las demandas recreativas en las edades de 12 - 15 años.

El diagnóstico de la etapa permitió obtener la información necesaria para la organización del sistema de acciones.

2.10.2 Etapa II o propuestas del sistema de acciones

Esta etapa se caracterizó por la organización y estructuración del sistema de acciones atendiendo a sus dimensiones: administrativas, psicológicas y deportivo-recreativas, la elaboración de un programa recreativo, conformado por actividades deportivo – recreativas variadas en función de las necesidades, los gustos y preferencias de los adolescentes, atendiendo a la poca preparación del personal técnico, se elaboró un programa de capacitación para los profesores de recreación con temas específicos que dan solución a las necesidades recreativas actuales del consejo popular.

Tabla 12. Actividades deportivas y recreativas por orden de preferencias.

| Tipo de actividad | | | | | |
|---|----------|--------|-----------------------------------|----------|--------|
| Actividades deportivas | Cantidad | % | Actividades recreativas | Cantidad | % |
| Torneo de larga duración del inter barrio de Fútbol | 64 | 65.97% | Festivales recreativos | 30 | 14.43% |
| Torneo de larga duración de Béisbol | 59 | 60.82% | Juegos de mesa (Dominó y Ajedrez) | 84 | 86.59% |
| Juegos de Voleibol | 29 | 12.83% | Festivales de potencia | 18 | 18.55% |
| Otras actividades recreativas. | | | | | |
| -Bailables con grupos musicales. | 198 | 87.61% | | | |
| -Escuchar música grabada. | 203 | 89.82% | | | |
| -Participar en exposiciones de pintura de animales u objetos. | 96 | 42.47% | | | |

Como se puede apreciar en la tabla anterior se denota que los gustos y preferencias por las actividades indican los juegos deportivos como el Fútbol (65.97%) y el Béisbol (60.82%) y los juegos de mesa (86.59%), es importante señalar que por otras actividades como los bailables con grupos musicales (87,61%), escuchar música grabada (89.82%) y participar en exposiciones de pintura de animales u objetos (42.47%).

Los elementos expuestos de esta manera confirman una vez más que las ofertas disponibles para los adolescentes en este consejo popular son muy reducidas, por lo que se confirma la necesidad de buscar variantes de actividades que respondan a los gustos y preferencias en estas edades, que se pueden vincular con actividades artísticas.

2.10. 3 Resultados de la capacitación

En la capacitación son abordados tres aspectos relacionados con los contenidos de los juegos deportivos. Su aplicación a la recreación (86.66 %), los medios no tradicionales de bajo costo en el desarrollo de las actividades físico-recreativas (90.00 %) y el diseño de construcción de instalaciones rústicas para el desarrollo de actividades recreativas (66.66 %).

Los logros alcanzados indican la posibilidad de asumir de forma consciente y responsable la tarea asignada dentro de la investigación, que es la de capacitar de manera sistemática al profesor de recreación.

Tabla 13. Resultados de la capacitación a los profesores de recreación.

| Tema | E | % | B | % | R | % | M | % |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 26 | 86,66*** | 4 | 13.33 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 27 | 90*** | 3 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 20 | 66.66* | 10 | 33.33 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Media | 24.33 | 78.33** | 5.66 | 18.88 | 0 | 0 | 0 | 0 |

2.10.4 Etapa III o recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Esta etapa corresponde a las recomendaciones para la implementación y seguimiento, donde se tuvo en consideración recomendaciones para su instrumentación en cada una de las acciones que se proponen, así como otras acciones opcionales que facilitan al profesor buscar variantes en su aplicación, el asesoramiento se realiza de forma práctica en las actividades mediante variantes en su implementación.

Con relación a la implementación de la capacitación se desarrollarán mediante un ciclo de conferencias y actividades prácticas atendiendo al tipo de tema que se imparta y a las condiciones ambientales donde se desarrollen.

Tanto el sistema de acciones como la capacitación a los profesores tendrá un monitoreo constante el cual será evaluado, para ser adecuado a las características donde se implemente.

Como recomendaciones para la implementación y seguimiento de las acciones se proponen las siguientes:

- Instrumentar un mural o pizarra en el área de trabajo para la divulgación de información.
- Sensibilizar el colectivo que trabaja en las instalaciones para que apoye el trabajo con los adolescentes.
- Informar a los practicantes y profesores sobre los resultados del diagnóstico y demostrar la pertinencia del sistema acciones para el mejoramiento de la situación problemática dada.
- Disponer del consenso de los directivos del centro para la puesta en práctica del sistema de acciones.
- Prever los aseguramientos que se precisan para materializar cada acción.

Se establecen como conclusiones del capítulo, que los resultados del diagnóstico, la opinión de diferentes factores del consejo popular y directivos de la recreación a nivel municipal, permitió definir las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes, conocer acerca de las condiciones de las instalaciones donde se desarrollan las actividades recreativas, para elaborar un sistema de acciones que comprendan dimensiones dirigidas a lo administrativo, psicológico y actividades deportivo – recreativas que dan solución a las necesidades recreativas de los adolescentes, además, se aporta un programa específico con variadas actividades recreativas y la estructuración de un programa de capacitación para los profesores, todo esto a favor de las edades de 12 - 15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes.

Como otro elemento importante es que mediante el criterio de los especialistas consultados, se determina la validez del sistema de acciones elaborado, donde los sujetos consultados de forma mayoritaria opinan que los indicadores que la conforman oscilan entre muy alta, alta y media, estos plantean algunos problemas o inconvenientes en cuanto a que las acciones sean utilizadas por los profesores y activistas de recreación en el consejo popular, como recurso metodológico para incrementar la práctica de deportes como opción de recreación física para los adolescentes, incluso algunos lo ven como un campo más amplio de posibilidades donde destacan por ejemplo: contribución a la formación integral de los adolescentes, formación de valores, mejoramiento del trabajo político-ideológico.

CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados de este trabajo se arriba a las siguientes conclusiones.

Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, las insuficiencias de los programas recreativos, atendiendo a sus particularidades según los diferentes autores. El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y de la investigadora en relación con el objeto de estudio.

La caracterización de la situación actual posibilitó definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan el desempeño de las actividades deportivas – recreativas en el consejo popular objeto de estudio.

La estructuración de los contenidos y etapas que comprende el sistema de acciones elaborado, cumplen con las expectativas para incrementar la participación a las actividades deportivo – recreativas de los adolescentes en las edades de 12 -15 años del consejo popular San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes, a través de sus dimensiones administrativas, psicológicas y deportivo – recreativas.

La validez del sistema de acciones y los componentes que la estructuran se demuestra mediante el criterio favorable que emiten los especialistas, evidenciando el cumplimiento de los objetivos propuestos y la confirmación de la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Dirección de Deportes del Municipio Unión de Reyes valorar la utilidad y posibilidades de aplicación del sistema de acciones para incrementar la participación de los adolescentes en las edades de 12 -15 años a las actividades deportivo – recreativas que se ofertan en el Consejo Popular de San Antonio de Cabezas.
2. Se propone adecuar el contenido del sistema de acciones atendiendo al tipo de comunidad y participantes.
3. Se exhorta a profundizar en los contenidos que contempla los temas del programa de capacitación de los profesores para una mejor calidad de las actividades.
4. Se sugiere buscar espacios para el debate de los resultados del sistema de acciones propuesto para ser implementado a otros consejos populares similares.
5. Se recomienda realizar nuevas investigaciones sobre la utilización del tiempo libre en otras edades y en otros consejos populares del municipio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar, C. (2011). Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Secundaria Básica. Disponible en. <http://www.efdeportes.com/> Revista digital - Buenos Aires, Argentina. Año 16 – No. 153. Consultado en septiembre de 2017.
2. Alfaro, T. (2002). Juegos cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de La Habana. 183p.
3. Balceiro, V. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre. Disponible en <http://www.afide.inder.cu> Consultado en Mayo 2017.
4. Benítes, I. (2005). Espacios para la Actividad Físico Deportiva. Empresa poligráfica Holguín. “José Miró Argenter.”
5. Caivano, F. (1987). El ocio. En Toni Puig Cultura y ocio. Estudio del proyecto de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 373-381.
6. Calzada A. (1996). Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial.
7. Carriera, J. (2008). Colección de juegos y algo más. Libro de consulta para los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. Cuba, 160 p.
8. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
9. Castro, F. (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 24 de febrero 2001.
10. Colectivo de autores. (1994). Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria.
11. De la Tejera, E. (1998). Manual Operativo de la Animación Turística, MINTUR (Ed.). Ciudad de la Habana. 56p.
12. Díaz, R. (2011). Plan de actividades físico-recreativo para las edades de 15 a 30 años del consejo popular Pedroso-Socorro del municipio de Pedro Betancourt.

13. Dobler, E. (1981). Juegos menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 372p.
14. Dumazedier, G. (2008). Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
15. Eddy, J. (2017). La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica. Eitorial Fontamara. Ciudad México.
16. Folgueira, R. (2003). Hoja de cálculo para niveles de significación estadística. Universidad Félix Varela. Cuba.
17. Foro Mundial de Educación Física. (2010). II Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar; Simposio de Actividad Física y Calidad de Vida; Taller Internacional de Deporte Escolar y Alto Rendimiento.
18. Fuentes, R. (2011).Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes. (Consultado mayo del 2017).
19. Fullea, P. (2000). Porque jugares cosa de juego. Imprenta Ciudad Deportiva. La Habana.
20. Gallardo, M. (2010). .Aplicación de una metodología para la formulación de estrategias en un centro de investigaciones. Folletos Gerenciales. Disponible en:[http://www. Monografías. com/usuario/ perfiles](http://www.Monografías.com/usuario/perfiles). (Consultado en Mayo del 2017).
21. Gladys, G. (2007). La Recreación Comunitaria Alternativa para el Desarrollo Social XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología Guadalajara.
22. Griffin, S. (2012). Introduction The Roles and Process of Mentoring. Journal of Teaching in Physical Educatio, Disponible en: [http://www. efdeportes. com/](http://www.efdeportes.com/) Revista digital -Buenos Aires, Argentina. Año 17– No.134. (Consultado en Mayo 2017).
23. Guardo, M. (2010). Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. [http://www. Arbitraje guardo. vdnv. com/](http://www.Arbitraje guardo.vdnv.com/)

Revista Pedagogía Universitaria. Vol.XI V. No. 3. (Página Web Arbitraje deportivo e investigación científica) Consultado en Mayo 2017.

24. _____. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de Ciencias Básicas y Específicas.
25. _____. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de Ciencias Básicas y Específicas.
26. Guerrero, S. (1975). Algunos Aspectos de la Historicidad de la Recreación en Cuba. Impreso en la Unidad "José A. Huelga" UPMPD – INDER.
27. Hernández. A. (2009). Estrategia para propiciar la incorporación masiva de la comunidad de Santa Marta a las actividades deportivas recreativas. Tesis de Maestría Facultad de Cultura Física, Provincia Matanzas.
28. Hernández, S. (2003). Algunas publicaciones periódicas útiles para consultar en ciencias sociales. Departamento Ciencias Sociales, La Habana.
29. Hidalgo, Y. (2010). Estrategia de capacitación para técnicos de Cultura Física en formación. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista digital Buenos Aires - Año 15 - Nº 1 43. (Consultado en mayo de 2017).
30. INDER. (2004). Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Impreso en la Unidad "José A. Huelga" UPMPD – INDER.
31. Kanzag, G. (1998). Diferentes formas de ejercicios para los Juegos Deportivos. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, pág. 386.
32. **Lantigua**, J. (2012). Animación en Hoteles. Publicado por Palibrio. E.E.UU.
33. _____. (2008). El programa recreativo como resultado de Investigaciones científicas realizadas por estudiantes de cultura. Revista Digital. (Consultado en Mayo del 2017) Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.

34. Lerbert, G. (2005). *Leisure and continuing development*. En: *Bulletin Psychology*, 31(18), 933-951.
35. Macías, A. (2011). La formación continua del personal docente en Cuba, Seminario internacional de formación continua de docentes en servicio, Editorial Ministerio de Educación del Perú. Lima. Perú. 103.
36. Munne, F. (1980). *Psicología del tiempo libre; un enfoque crítico*. México. Ed Trillas
37. Martin, S. (2005) *Making the most of your life: the goal of education for leisure*. En: *Education for leisure*, 255-263.
38. Ferrarese, S. (2000). *Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativo*, *El Deporte*. No 22, pág. 1.
39. Martín, E. (2005). *La prevención comunitaria*. Revista sobre igualdad y calidad de vida. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
40. Meléndez, N. (1986). *Calidad de vida y tiempo libre*. En: *Foro de Calidad de vida*. Puerto Rico. Disponible: en <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio3.htm> (Consultado en Mayo del 2017).
41. Mejías, J. (2008). *Programas de recreación*. (Consultado en mayo del 2017) Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación>.
42. Montes, M. (2005). *La búsqueda de nuevas alternativas lúdico-recreativo-espaciales*. Empresa poligráfica Holguín.
43. Muñoz, T. (2006) *El Trabajo Social como disciplina científica conceptos fundamentales del trabajo social capítulo III, Sociología y Trabajo Social Aplicado, Selección de Lecturas, Edición Mario L. Garrido, Ciudad de la Habana*.
44. Núñez, F. (2008). *Psicología y Salud*. La Habana Ciencias Médicas, it; X, 293p.
45. Orbelli, R. (2010). *Los juegos y los juegos cooperativos*. Disponible en: http://www.efydep.com.ar/juegos/juegos_coop.htm.

46. Ofele, R. (2006). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. (Consultado en mayo del 2017) Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>.
47. Paredes, O. (2003). Desde la corporeidad a la cultura. Buenos Aires. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd62/corpo.htm> (Consultado en Mayo del 2017).
48. Peralta, J. (1990). La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. En: XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.
49. Pérez, A. (2010). Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, D.F.
50. Pestana, O. (2016). Estrategia metodológica para contribuir a un mejor desempeño profesional del estudiante de Cultura Física en la Práctica Laboral Investigativa. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
51. Portal de la ciencia en Cuba. (Consultado en Mayo del 2017). Disponible en:<http://www.cubaciencia.cu>
52. ¿Qué es el juego? [En línea][Consulta Mayo 2017] Disponible en: <http://www.unimet.edu.ve/escuelas/educación/tesis/definición.htm>.2007.
53. Ramos, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista. Digital Tiempo Libre y Recreación.
54. Ramos, A. (2008). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía.
55. Ramos, A. (2010). Recreación Física de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: [EFDeportes.com](http://www.EFDeportes.com), Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147, Agosto de 2010, (Consultado mayo del 2017).
56. Roque, R. (2008). Modelo Teórico del Ocio: Una propuesta de interpretación conceptual. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. San José, Costa Rica. Número 1.

57. Sarramona, J. (1998). La animación sociocultural. Educación no formal. Madrid: Ed. Ariel Educación. 1998. pág. 151-16.1
58. Suárez, E. (2013). Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
59. Torres, A. (2013). Estudio de la práctica de actividades físicas en la comunidad rural del Batey Riquel del municipio de Quemado de Güines. Tesis Doctoral. Trabajo comunitario. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
60. Ucar, X. (1995). Los programas de animación sociocultural. Claves de la educación social, 1(1), pág. 32-38.
61. Valdez, C. (2007). Proyecto para una posible explotación turística con actividades recreativas vinculadas al medio natural en Cayería Jardines del Rey.
62. Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana 191 p.
63. Wikipedia, Video juego. (Consultado en Mayo del 2017). Disponible en [# Or. C3. Aduñes. //es.](http://Wikipedia.Org/wiki/Video_juego)
64. Wuest, A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
65. Zamora, R. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

Anexos

Anexo 1. Guía para el análisis de documentos.

Aspectos que se tomaron en consideración para la revisión de los documentos.

-Informe de vistas realizadas al combinado deportivo del consejo popular, donde se muestren las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los adolescentes.

-Revisión de los informes semestrales.

-Indicaciones metodológicas emanadas del organismo superior relacionadas con las actividades recreativas.

-Revisión de los horarios de los profesores.

-Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados.

-Utilización de bibliografías nacionales e internacionales relacionadas con los programas de Recreación Física.

Anexo 2. Entrevista al presidente del Consejo Popular.

Objetivos: Comprobar el dominio que tiene sobre el contenido de las actividades deportivo - recreativas que se realizan en el Consejo Popular. San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes.

Lugar de trabajo. _____

Años de experiencia profesional. _____

Categoría Científica. _____

Preguntas:

1. Exponga si en el consejo popular que usted representa tiene asignado algún profesor por la dirección de deportes para atender las actividades deportivo – recreativas.
2. Exprese su opinión sobre cómo considera la participación de los adolescentes en las actividades Recreación Física que se ofertan por el departamento de Recreación.
3. Manifieste sus consideraciones acerca de la preparación que tienen los profesores para desarrollar las actividades recreativas que se ofertan.
4. Haga referencia al cumplimiento a los convenios de trabajo con otras instituciones para apoyar las actividades deportivo - recreativas que se desarrollan en las diferentes circunscripciones.
5. Exponga su opinión sobre la línea de trabajo que sigue la dirección de deportes para satisfacer las demandas y necesidades recreativas de la población
6. Según su experiencia como presidente del consejo, cuales son los aspectos que limitan la participación de la población a las actividades de recreación física que se ofertan.

Despedida.

Lugar de la entrevista: _____. **Fecha:** _____.

Anexo 3. Guía para la entrevista al director del Combinado Deportivo.

Objetivo: Conocer acerca de la línea de trabajo de la recreación y las perspectivas futuras relacionadas con las actividades deportivo - recreativas que se realizan en el Consejo Popular San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes.

Lugar de trabajo. _____

Años de experiencia profesional. _____

Categoría científica. _____

Preguntas:

1. Haga referencia al tiempo de trabajo como director de combinado y cuáles son sus principales funciones.
2. Refiérase a cuántos son los profesores que son asignados para atender las actividades recreativas que se desarrollan en el consejo popular que usted dirige y cuántos son los programas recreativos o proyectos puntuales se llevan a cabo en su combinado.
3. Manifieste su opinión con relación a las condiciones en que se encuentran las áreas deportivas y recreativas para desarrollar las actividades de esparcimiento.
4. Exprese sus argumentos sobre las actividades recreativas que se ofertan y si satisfacen las demandas recreativas sobre todo en las edades de 12 -15 años.
5. Exponga sus criterios relacionados con la capacitación de los profesores de Recreación y si la misma está dirigida a actividades que son específicas de la recreación.

Despedida.

Lugar de la entrevista: _____. **Fecha:** _____.

Anexo 4. Entrevista al metodólogo de Recreación

Objetivo: Indagar acerca de las actividades recreativas que se realizan en el consejo popular, San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes.

Lugar de trabajo. _____

Años de experiencia profesional. _____

Categoría Científica. _____

Preguntas.

1. Exponga cual es la estrategia de trabajo para desarrollar las actividades recreativas en el consejo popular, San Antonio de Cabezas.
2. Manifieste cuáles son los elementos metodológicos que se siguen para el desarrollo de la capacitación de los profesores de Recreación.
3. Haga referencia a cuáles son los elementos que influyen en la poca participación de los adolescentes en las actividades recreativas que se realizan a nivel local.
4. Argumente cuál es el nivel de disposición de los profesores de Recreación para desarrollar y aplicar acciones de carácter administrativo, psicológico y actividades deportivo- recreativas.

Despedida.

Lugar de la entrevista: _____. **Fecha:** _____.

Anexo 5. Guía para la entrevista a los profesores de la Recreación.

Objetivo: Conocer la opinión de los profesores sobre la satisfacción de las demandas recreativas de los adolescentes en el consejo popular San Antonio de Cabezas, Municipio Unión de Reyes.

Lugar de trabajo. _____

Años de experiencia profesional. _____

Categoría Científica. _____

Preguntas:

1. Exponga sobre cuáles son los elementos metodológicos a emplear en cada actividad que desarrolla al ofertar las actividades de recreación física que se ofertan.
2. Exprese sus consideraciones sobre la necesidad de capacitarse en cuanto a planificación y dominio de actividades recreativas.
3. Haga referencia sobre los diagnósticos y muestreos que se realizan a los adolescentes sobre gustos y preferencias.
4. Argumente con su opinión si las actividades recreativas que se ofertan satisfacen las demandas recreativas en las edades de 12 - 15 años.
5. Manifieste cuáles son las acciones que se pueden desarrollar para mejorar las ofertas de actividades de actividades recreativas en las edades de 12- 15 años.

Despedida.

Lugar de la entrevista: _____. **Fecha:**

Anexo 6. Guía de observación sobre las instalaciones deportivas y recreativas que tiene el Consejo Popular.

Objetivo: Obtener información sobre la cantidad y calidad de instalaciones que presenta el consejo popular para la realización de actividades recreativas.

Fecha: _____

Lugar de la observación: Consejo popular _____

Instrucciones.

-La observación se realizará en un horario cuando se estén realizando las actividades, considerando la agrupación de participantes.

- Se tomará nota sobre el estado en que se encuentran las instalaciones deportivas y recreativas, relacionado con el lugar y el tipo de área.

Para la valoración de las observaciones efectuadas se utilizará la siguiente clave evaluativa:

Entre los valores:

10-8 BIEN

7-5 REGULAR

4-1 MAL

Principales aspectos a observar.

1. Cantidad de instalaciones disponibles para la realización de actividades.

(Convencionales y Rústicas)

2. Condiciones de las instalaciones.

-Reúne las condiciones para la práctica_____.

-No reúne las condiciones para la práctica_____.

-Principales dificultades que presenta la instalación.

3. La organización y preparación de la actividad.

4. Divulgación de las actividades.

5. Medios para la realización de las actividades.

6. Participación de los adolescentes.

7. Uso racional del tiempo.

Nombre del observador:

Anexo 7. Encuesta sobre necesidades recreativas, gustos y preferencias a los adolescentes en las edades de 12 -15 años.

Estimado adolescente

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas se encuentra realizando una investigación que tiene como objetivo, conocer sobre tus necesidades recreativas, preferencias y gustos por las actividades deportivo - recreativas, se necesita de tu colaboración en las repuestas a las preguntas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

Muchas gracias.

Datos generales del encuestado.

Escuela_____

a) Edad_____ b) Consejo popular_____ Circunscripción_____

c) Sexo_____ d) Grado_____

1- ¿Considera que es necesario la práctica de actividades físicas-deportivas recreativas en su tiempo libre?

Si_____ No_____ A veces_____

2- ¿Participa usted en algunas actividades físicas-deportivas y recreativas en su tiempo libre?

Si_____ No_____ A veces_____

3- Mencione algunas de las actividades físicas-deportivas y recreativas que se les ofertan.

4- ¿Mencione algunas de las actividades por orden de preferencia desearía practicarlas?

Anexo 8. Cuestionario para valorar la pertinencia de la propuesta para especialistas.

Distinguido especialista:

Se lleva cabo una investigación con el objetivo de elaborar acciones deportivo - recreativas para incrementar la participación de los adolescentes en las actividades deportivo- recreativas, a partir de algunas insuficiencias detectadas. Solicitamos de usted que valore la pertinencia de las acciones propuestas y para ello, además, le solicitamos que responda atentamente las preguntas que se formulan a continuación:

Datos generales:

- Años de experiencia en esta esfera de la profesión: _____
- Grado académico o científico: a) Licenciatura__ b)Maestría____ c) Doctorado_____
- Dominio específico en el campo de estudio de la investigación:

| No. | Esferas | Niveles de dominio | | | |
|-----|---|--------------------|------|-------|------|
| | | Muy Alto | Alto | Medio | Bajo |
| 1. | En la teoría y metodología de la recreación. | | | | |
| 2. | En las habilidades para el trabajo con estas edades. | | | | |
| 3. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes juegos recreativos. | | | | |
| 4. | En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | deportes recreativos. | | | | |
| 5. | En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos. | | | | |
| 6. | En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos pre deportivos. | | | | |
| 7. | En los procedimientos para desarrollar la conducción de los juegos. | | | | |

A continuación se le solicita que lea detenidamente las acciones físicas- deportivas y recreativas que le ofrecemos para elevar la participación en las actividades recreativas en los adolescentes en las edades de 12 - 15 años, después de analizado, responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son las insuficiencias generales que ha detectado en el documento?

2. ¿Cuáles son los excesos del documento propuesto?

b) ¿Cuáles son las limitaciones del documento propuesto?

3. ¿Cuáles sugerencias usted podría brindar para subsanar las dificultades que ha señalado o qué otras recomendaciones desea aportar?

| No. | Indicadores | Muy alta | Alta | Media | Baja |
|-----|-------------|----------|------|-------|------|
|-----|-------------|----------|------|-------|------|

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|-------------|
| 1. | Objetividad | | | | | — |
| 2. | Accesibilidad | | | | | — |
| 3. | Posibilidades de aplicación práctica. | | | | | — — — |

Se le adjunta una hoja en blanco por si desea continuar con las aclaraciones de las interrogantes anteriores o alguna otra cuestión que considere necesario esclarecer para mejorar la investigación.

**Anexo 9. Hoja de cálculo para determinar el grado de significación estadística.
Ramón Folgueira. 2003**

Valor inicial: 95 se calculará hasta 244

| | | | Dos Colas | | | | | | | Dos Colas | | | | | | |
|------|-----|----|-----------|------|------|-----|------|-----|-----|-----------|------|------|-----|------|-----|-----|
| ,05 | ,1 | | N | ,001 | ,005 | ,01 | ,025 | ,05 | ,1 | N | ,001 | ,005 | ,01 | ,025 | ,05 | ,1 |
| ,025 | ,05 | ,1 | 145 | 92 | 89 | 87 | 85 | 83 | 81 | 195 | 120 | 116 | 115 | 112 | 110 | 107 |
| 58 | 57 | 55 | 146 | 93 | 90 | 88 | 86 | 84 | 82 | 196 | 121 | 117 | 115 | 113 | 111 | 108 |
| 59 | 57 | 55 | 147 | 93 | 90 | 89 | 86 | 84 | 82 | 197 | 121 | 118 | 116 | 113 | 111 | 108 |
| 59 | 58 | 56 | 148 | 94 | 91 | 89 | 87 | 85 | 83 | 198 | 122 | 118 | 116 | 114 | 112 | 109 |
| 60 | 58 | 56 | 149 | 94 | 91 | 90 | 87 | 86 | 83 | 199 | 122 | 119 | 117 | 114 | 112 | 110 |
| 60 | 59 | 57 | 150 | 95 | 92 | 90 | 88 | 86 | 84 | 200 | 123 | 119 | 117 | 115 | 113 | 110 |
| 61 | 59 | 57 | 151 | 95 | 92 | 91 | 89 | 87 | 84 | 201 | 123 | 120 | 118 | 115 | 113 | 111 |
| 61 | 60 | 58 | 152 | 96 | 93 | 91 | 89 | 87 | 85 | 202 | 124 | 120 | 119 | 116 | 114 | 111 |
| 62 | 60 | 58 | 153 | 97 | 93 | 92 | 90 | 88 | 85 | 203 | 124 | 121 | 119 | 116 | 114 | 112 |
| 62 | 61 | 59 | 154 | 97 | 94 | 92 | 90 | 88 | 86 | 204 | 125 | 121 | 120 | 117 | 115 | 112 |
| 63 | 61 | 60 | 155 | 98 | 94 | 93 | 91 | 89 | 86 | 205 | 126 | 122 | 120 | 118 | 115 | 113 |
| 64 | 62 | 60 | 156 | 98 | 95 | 93 | 91 | 89 | 87 | 206 | 126 | 122 | 121 | 118 | 116 | 113 |
| 64 | 62 | 61 | 157 | 99 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 | 207 | 127 | 123 | 121 | 119 | 116 | 114 |
| 65 | 63 | 61 | 158 | 99 | 96 | 95 | 92 | 90 | 88 | 208 | 127 | 124 | 122 | 119 | 117 | 114 |
| 65 | 64 | 62 | 159 | 100 | 97 | 95 | 93 | 91 | 89 | 209 | 128 | 124 | 122 | 120 | 117 | 115 |
| 66 | 64 | 62 | 160 | 100 | 97 | 96 | 93 | 91 | 89 | 210 | 128 | 125 | 123 | 120 | 118 | 115 |
| 66 | 65 | 63 | 161 | 101 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 211 | 129 | 125 | 123 | 121 | 118 | 116 |
| 67 | 65 | 63 | 162 | 102 | 98 | 97 | 94 | 92 | 90 | 212 | 129 | 126 | 124 | 121 | 119 | 116 |
| 67 | 66 | 64 | 163 | 102 | 99 | 97 | 95 | 93 | 91 | 213 | 130 | 126 | 124 | 122 | 119 | 117 |
| 68 | 66 | 64 | 164 | 103 | 99 | 98 | 96 | 94 | 91 | 214 | 131 | 127 | 125 | 122 | 120 | 117 |
| 68 | 67 | 65 | 165 | 103 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 215 | 131 | 127 | 126 | 123 | 121 | 118 |
| 69 | 67 | 65 | 166 | 104 | 101 | 99 | 97 | 95 | 92 | 216 | 132 | 128 | 126 | 123 | 121 | 118 |
| 70 | 68 | 66 | 167 | 104 | 101 | 99 | 97 | 95 | 93 | 217 | 132 | 128 | 127 | 124 | 122 | 119 |
| 70 | 68 | 66 | 168 | 105 | 102 | 100 | 98 | 96 | 93 | 218 | 133 | 129 | 127 | 124 | 122 | 119 |
| 71 | 69 | 67 | 169 | 106 | 102 | 101 | 98 | 96 | 94 | 219 | 133 | 130 | 128 | 125 | 123 | 120 |
| 71 | 69 | 67 | 170 | 106 | 103 | 101 | 99 | 97 | 94 | 220 | 134 | 130 | 128 | 126 | 123 | 121 |
| 72 | 70 | 68 | 171 | 107 | 103 | 102 | 99 | 97 | 95 | 221 | 134 | 131 | 129 | 126 | 124 | 121 |
| 72 | 71 | 69 | 172 | 107 | 104 | 102 | 100 | 98 | 95 | 222 | 135 | 131 | 129 | 127 | 124 | 122 |
| 73 | 71 | 69 | 173 | 108 | 104 | 103 | 100 | 98 | 96 | 223 | 135 | 132 | 130 | 127 | 125 | 122 |
| 73 | 72 | 70 | 174 | 108 | 105 | 103 | 101 | 99 | 96 | 224 | 136 | 132 | 130 | 128 | 125 | 123 |
| 74 | 72 | 70 | 175 | 109 | 105 | 104 | 101 | 99 | 97 | 225 | 137 | 133 | 131 | 128 | 126 | 123 |
| 74 | 73 | 71 | 176 | 109 | 106 | 104 | 102 | 100 | 97 | 226 | 137 | 133 | 131 | 129 | 126 | 124 |
| 75 | 73 | 71 | 177 | 110 | 107 | 105 | 103 | 100 | 98 | 227 | 138 | 134 | 132 | 129 | 127 | 124 |
| 76 | 74 | 72 | 178 | 111 | 107 | 105 | 103 | 101 | 99 | 228 | 138 | 134 | 133 | 130 | 127 | 125 |
| 76 | 74 | 72 | 179 | 111 | 108 | 106 | 104 | 101 | 99 | 229 | 139 | 135 | 133 | 130 | 128 | 125 |
| 77 | 75 | 73 | 180 | 112 | 108 | 107 | 104 | 102 | 100 | 230 | 139 | 135 | 134 | 131 | 128 | 126 |
| 77 | 75 | 73 | 181 | 112 | 109 | 107 | 105 | 103 | 100 | 231 | 140 | 136 | 134 | 131 | 129 | 126 |
| 78 | 76 | 74 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 78 | 76 | 74 | 182 | 113 | 109 | 108 | 105 | 103 | 101 | 232 | 140 | 137 | 135 | 132 | 130 | 127 |
| 79 | 77 | 75 | 183 | 113 | 110 | 108 | 106 | 104 | 101 | 233 | 141 | 137 | 135 | 132 | 130 | 127 |
| 79 | 78 | 75 | 184 | 114 | 110 | 109 | 106 | 104 | 102 | 234 | 142 | 138 | 136 | 133 | 131 | 128 |
| 80 | 78 | 76 | 185 | 114 | 111 | 109 | 107 | 105 | 102 | 235 | 142 | 138 | 136 | 134 | 131 | 128 |
| 80 | 79 | 76 | 186 | 115 | 112 | 110 | 107 | 105 | 103 | 236 | 143 | 139 | 137 | 134 | 132 | 129 |
| 81 | 79 | 77 | 187 | 116 | 112 | 110 | 108 | 106 | 103 | 237 | 143 | 139 | 137 | 135 | 132 | 129 |
| 81 | 80 | 78 | 188 | 116 | 113 | 111 | 108 | 106 | 104 | 238 | 144 | 140 | 138 | 135 | 133 | 130 |
| 82 | 80 | 78 | 189 | 117 | 113 | 111 | 109 | 107 | 104 | 239 | 144 | 140 | 138 | 136 | 133 | 130 |
| 83 | 81 | 79 | 190 | 117 | 114 | 112 | 109 | 107 | 105 | 240 | 145 | 141 | 139 | 136 | 134 | 131 |
| 83 | 81 | 79 | 191 | 118 | 114 | 113 | 110 | 108 | 105 | 241 | 145 | 141 | 140 | 137 | 134 | 131 |
| 84 | 82 | 80 | 192 | 118 | 115 | 113 | 111 | 108 | 106 | 242 | 146 | 142 | 140 | 137 | 135 | 132 |
| 84 | 82 | 80 | 193 | 119 | 115 | 114 | 111 | 109 | 106 | 243 | 147 | 143 | 141 | 138 | 135 | 132 |
| 85 | 83 | 81 | 194 | 119 | 116 | 114 | 112 | 109 | 107 | 244 | 147 | 143 | 141 | 138 | 136 | 133 |