

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**  
**SUM LA PALMA**

**TÍTULO:** Propuesta de un conjunto de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma.

**AUTOR:** Lic. Nury Ramos Esquivel

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y Apellidos:** Nury Ramos Esquivel

**Lugar y Año de Nacimiento:** 1966 Pinar del Río.

**Categoría Científica:** Profesor adjunto

**Labor que realiza:** Metodóloga de Actividades Deportivas, Sectorial Municipal de Deporte La Palma.

**Dirección Particular:** Calle Liberato D Azcuy Final G1. La Palma Pinar del Río.

**RESUMEN**

La presente investigación surge debido a los problemas que presentan los adolescentes de la Circunscripción # 45, de la Comunidad perteneciente Consejo Popular ,La Palma para la ocupación de su Tiempo Libre, ya que hay un gran déficit de áreas deportivas así como una pobre motivación por la practica de los deportes Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular La Palma, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo que nos planteamos el siguiente Problema ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma?

Trazándonos el siguiente Objetivo: Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.

Para la realización de este trabajo se tomó como **Universo** la totalidad de los adolescentes de la Circunscripción y la **Muestra** seleccionada consistió en 40 de ellos. Se utilizaron **Métodos** como Análisis y Síntesis, Histórico Lógico, Entrevista, Encuesta etc., con el objetivo de recopilar información sobre Tiempo Libre y Comunidad, así como conocer cuales eran las actividades que deseaban realizar los adolescentes. El trabajo consta de tres capítulos, un primero donde se abordan todos los aspectos metodológicos relacionados con la investigación, un segundo capítulo teórico en el cual se hace referencia a los principales conceptos tratados (tiempo libre, comunidad, grupo etc) y un tercer capítulo donde redactaremos la propuesta concreta de la actividades física-recreativas para estos adolescentes.

## **INTRODUCCIÓN.**

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el, poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc, con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas.

El deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el

propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento. Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizados por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la

cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc, los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarles una encuesta (Anexo 1) a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también le aplicamos otra encuesta (Anexo 2) a los presidentes de los CDR que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación (Anexo 3) diaria, nos mostraron que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la *Circunscripción # 45 de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular La Palma*, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

### **Novedad científica**

Esta enmarcada en la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción #45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma".

### **Aplicación Práctica**

Se materializa en brindar a los promotores de actividades así como al presidente del Consejo Popular y a los presidentes de los diferentes CDR, de un material con la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.

### **Situación Problémica**

La Práctica diaria nos demostró que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la *Circunscripción # 45 de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular La Palma*, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo que nos planteamos el siguiente Problema ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma?

Trazándonos el siguiente Objetivo: Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son las concepciones históricas y teóricas que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuáles son los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma
4. ¿Qué criterio de evaluación adoptar para comprobar la efectividad de la propuesta ofrecida.

### **Tareas Científicas**

1. Fundamentación de las concepciones o presupuestos históricos y teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre.
2. Establecimiento de los intereses físico-recreativos de los adolescente de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.
3. Elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 45 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma.
4. Comprobación de la efectividad de la solución ofrecida para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 45 del Consejo Popular La Palma.

**Objeto de estudio:** El tiempo libre de los adolescentes.

### **Criterios de la Selección Muestral**

#### **Población.**

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la *Circunscripción #45* de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma esta conformado por un total de 556 personas.

#### **Unidad de Análisis:**

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12\_15 años, los cuales son un total de 86. Además el presidente del consejo popular y los 8 presidentes de los CDR.

### **Muestra:**

La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde con el 46,5 % de la **Unidad de Análisis**, esta fue seleccionada de forma aleatoria simple.

Los datos para nuestro trabajo van a ser **Cualitativos** y se va a utilizar una escala **Nominal**.

Además utilizaremos como grafica el **Histograma** y el **Diagrama de Inspección**. Se aplicara una décima de **Proporción** con el objetivo de conocer las actividades que prefieren realizar de actividades en su tiempo libre, para de esta forma encaminar nuestro trabajo a diseñar actividades que cumplan con sus expectativas.

### **Métodos Empleados.**

#### **Métodos teóricos**

1. **Análisis y Síntesis:** Para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los niños.
2. **Histórico lógico:** Para conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.
3. **Inducción deducción:** Para el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

#### **Métodos empíricos.**

1. **Encuesta:** Para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los niños y adolescentes.
2. **Entrevista:** Para intercambiar con los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.
3. **Análisis documental:** Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

4. **Consulta con especialistas:** Para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.
5. **Observación:** Para comprobar la realización de actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

### **Métodos Estadísticos.**

1. **Análisis porcentual:** Para procesar la información obtenida de los métodos empleados.

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizo el **Método de Investigación Acción Participación (I.A.P.)** investigación social, el trabajo educacional y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Daltel W(1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976-136p
- Garcia C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares".
- Lares,A,(1966)"Recreación del Tiempo Libre "Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación
- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
- Moreira,R(1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga
- Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la ,

Habana” México, D.F 1997.

- Valdés, Y” El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana”, La Habana.
- Varios. “Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de Investigación Turística”. Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997.