

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

**TITULO:** Propuesta de un conjunto de Actividades Recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18. Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Elisa Isabel Vázquez Molina  
Lic. Rosa María Vargas Gómez  
Lic. Madelaine Amador Castañeda

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre Y Apellido:** Lic. Elisa Isabel Vázquez Molina

**Fecha De Nacimiento:** 27-4-1967

**Centro De Trabajo:** Escuela Comunitaria Carlos Manuel de Céspedes

**Años De Experiencia:** 23 años

**Labor Que Realiza:** Profesora de Cultura Física

**Dirección Particular:** Calle Enrique Echevarria #24

**Logros Científicos :**

- Destacado En Jornada Ramal Municipal.
- Evento De Ciencias Sociales Municipal 2008
- XVI Forum De Ciencia Y Técnica
- XVII Forum De Ciencia Y Técnica

## **RESUMEN**

Nuestro trabajo se realizó con el fin de desarrollar actividades que estuvieran en correspondencia con las características de la población seleccionada, en los adolescentes en edad comprendida de 12 a 15 años de la ESBU Julio A. Mella del Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes del municipio de Pinar del Río

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

Cada día la Cultura Física y sus distintas salidas como la Educación Física, Deporte y Recreación se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda humanidad.

Con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física de una planificación que responda a los intereses recreativos implican una forma de recreación activo, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que realizan, son los jóvenes los que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la juventud, la realidad exige que existía una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para el desarrollo óptimo de sus programas recreativos, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminados a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades estando en correspondencia con la zona de residencia

## **INTRODUCCIÓN**

No hay dudas que el Triunfo de la Revolución Cubana en enero del año 1959 trajo consigo profundos cambios y transformaciones en la vida social y el movimiento deportivo también sintió la nueva evolución, sana, popular y científica.

Tras la creación del INDER, el deporte cubano, único en América Latina que se caracteriza por el mas hondo sentido encaminando todas las fuerzas para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regimenes haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

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

Nos dimos a la tarea de visitar las Circunscripciones del Consejo Popular “Carlos Manuel”, veinte en su totalidad, tomando uno como muestra que fue la circunscripción 18, insertando con la colaboración de los promotores de la Escuela Comunitaria “Carlos Manuel” actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre esta circunscripción cuenta con una población de 164 habitantes y se tomó como muestra los 80 adolescentes de la circunscripción. Se escogió una muestra de 32 adolescentes, los cuales representan el 40% con relación a la población.

En este análisis que hacemos de las funciones de las actividades físicas extraescolares y extradocentes, no puede olvidarse el hecho real de que en ellas se logra consolidar el hábito iniciado en las clases de Educación física, sino también y quizás con mayor amplitud, a lograr mediante ellas que los alumnos comprendan y sean capaces de manifestarse por su propia decisión en la orientación que recibe sobre la necesidad del ejercicio.

## **PROBLEMA**

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de los pobladores del CDR # 2 “Tania la Guerrillera” Circunscripción 18. Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes?

## **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motiva a investigar tomando como centro a los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de consejo popular Carlos Manuel de Céspedes del municipio Pinar del Río.

## **OBJETO DE ESTUDIO**

Ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación, en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años.

## **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un grupo de actividades recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años del CDR # 2 “Tania la Guerrillera” Circunscripción 18. Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1-¿Cuáles son los antecedentes que existen sobre la Ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación, en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años en Cuba y en el mundo?

2-¿Cómo suelen ocupar actualmente el tiempo libre los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18, Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes?

3-¿Qué actividades físico recreativas se pudieran elaborar para lograr una mejor ocupación del tiempo libre los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18, Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes?

4-¿Cómo valorar la propuesta de actividades recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18, Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

1-Búsqueda bibliográfica acerca de los antecedentes que existen sobre la Ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación, en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años.

2-Diagnóstico la ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18. Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes”.

3-Elaboración de la propuesta de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18. Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes”, partiendo de las necesidades e intereses recreativos de los mismos.

4-Valoración de la propuesta de actividades recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción 18, Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes?

### **Muestra.**

Se trabajó 80 adolescentes de la circunscripción. Se escogió una muestra de 32 adolescentes, los cuales representan el 40% con relación a la Población.

### **Métodos Teóricos**

**Histórico Lógico.:**

**Análisis Síntesis.**

**Sistémico.**

**Análisis documental.**

### **Métodos Empíricos.**

**Observación.**

**Entrevistas.**

**Encuesta..**

**Trabajo con Documentos.**

### **Métodos Estadísticos.**

**Medición.**

### **Método de Forum Comunitario**

## RECOMENDACIONES

Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos considera un grupo de principios, condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y étareas.

Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los jóvenes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

Con este trabajo recomendamos al diseñar las actividades recreativas para el tiempo libre se debe tener en cuenta principios, los cuales harán de estas opciones efectivas y garantizaran el desarrollo integral de la comunidad

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aldo Pérez Sánchez y Colaboradores. (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
2. Aportes y transferencias, Tiempo Libre y Recreación. Centro de Investigaciones Turístico. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Nacional de Mar del Plata. año 1, volumen, Octubre 1997.
3. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
4. García C. Julia de la C (s/a) Estudios sobre el comportamiento actual de la Recreación en los Consejos Populares.
5. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba''. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
6. Guilber, M (s/a). Los problemas del Tiempo Libre y la encuesta propuesta del tiempo libre. Paris.
7. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
8. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.

9. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
10. Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación.
11. Colectivo de autores de la EIFED. Folleto de Asignatura, Educación Comunitaria. Material Referativo. La Habana.
12. Colectivo de autores de la EIFED. Folleto de Asignatura, Morfología Funcional Deportiva. Material Referativo. La Habana.
13. Gastón Pérez Rodríguez. 1996. Metodología de la Investigación Educacional etc. At. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación 139.
14. AISANUK, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
15. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005).Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, paras Escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Rió, Junio del 2005.
16. Denies Esquive Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gaspar hico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 2000.
17. González Rodríguez Nydia y Col de la CIE (2005).Técnicas Participativas de Educadores Cubanos. Playa Ciudad Habana 2005.
18. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".
19. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
20. Suárez. A. L. (s/a). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, D. F 1997.
21. Valdes. Y. (s/a). El tiempo libre y la participación en la cultura física de la Población cubana, La Habana.