

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES

Autores: M. Sc. Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán¹⁸Dr. C. Eliseo Suárez García¹⁹

RESUMEN

El uso adecuado del Tiempo Libre, es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en este espacio se puede realizar con gran eficiencia su desarrollo cultural, físico, ideológico y colectivista. El presente trabajo está enmarcado en el proceso de ocupación del tiempo libre en la etapa de la adolescencia. Los autores se propusieron elaborar un programa de actividades físicas recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción 7. Se validó el programa de actividades propuesto tomando en cuenta las consideraciones positivas de los especialistas consultados quienes expresaron que posee un valioso aporte práctico y social al representar una herramienta de trabajo para los profesores de recreación del municipio en aras de satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes.

PALABRAS CLAVE: *TIEMPO LIBRE; ADOLESCENCIA; PROGRAMA DE ACTIVIDADES.*

SUMMARY

The proper use of Free Time is a fundamental part of the integral formation of man, because in this space his cultural, physical, ideological and collectivist development can be carried out with great efficiency. The present work is framed in the process of occupying free time in adolescence. The authors proposed to develop a program of recreational physical activities to satisfy the recreational demands of adolescents between the ages of 12 and 16 in the Pedro Betancourt Popular Council, Circumscription 7. The proposed activity program was validated taking into account the positive considerations of the specialists consulted who expressed that it has a valuable practical and social contribution by

¹⁸ Decano Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas . luis.pont@umcc.cu, orcid: 0000-0002-4959-532X

¹⁹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefe de Disciplina Recreación, Universidad de Matanzas, eliseo.suarez@umcc.cu orcid: 0000-0002-0515-3597

representing a work tool for the recreation teachers of the municipality in order to satisfy the recreational demands of adolescents.

Keywords: free time; adolescence; activity program.

RÉSUMÉ

L'utilisation appropriée du Temps Libre est une partie fondamentale de la formation intégrale de l'homme, car dans cet espace son développement culturel, physique, idéologique et collectiviste peut être réalisé avec une grande efficacité. Le présent travail s'inscrit dans le processus d'occupation du temps libre à l'adolescence. Les auteurs ont proposé de développer un programme d'activités physiques récréatives pour satisfaire les demandes récréatives des adolescents âgés de 12 à 16 ans au Conseil populaire Pedro Betancourt, circonscription 7. Le programme d'activités proposé a été validé en tenant compte des considérations positives des spécialistes consultés qui ont exprimé qu'il a une contribution pratique et sociale précieuse en représentant un outil de travail pour les professeurs de loisirs de la municipalité afin de satisfaire les demandes récréatives des adolescents.

Mots-clés: temps libre; adolescence; programme d'activité

INTRODUCCIÓN

El uso adecuado y óptimo del tiempo libre ejerce una gran influencia formativa en las jóvenes generaciones despertando el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; investigan el uso y el desarrollo de las reflexiones y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de potencialidades y capacidades individuales.

Los autores del presente trabajo afirman que las actividades que se desarrollan en este tiempo, se realizan en la casa, en la calle, en las instalaciones en las escuelas, y se llevan a cabo por los múltiples medios como son: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de los deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Plantean que la verdadera recreación es la que está dirigida a potenciar la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. La recreación es

participación, entretenimiento y evasión. Lo recreativo aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionado, lo que quiere decir, con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego obtiene placer en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado, y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de recreación, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto recreativo, de reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de su experiencia vivencial.

DESARROLLO

Programa de Recreación Física a nivel nacional tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el marco de la comunidad y otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales, basado tanto en la misión, como en la visión de la institución. En las condiciones actuales de desarrollo del país, la planificación de la Recreación Física es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el Estado reconoce la gran significación de esta manifestación social por las amplias implicaciones que posee.

“En la programación recreativa, en su plan estratégico, se analiza la participación y gestión de la Recreación Física en el desarrollo local y a través de estas actividades físicas de tiempo libre, permite el vínculo entre los actores, en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, el sistema de información de las necesidades de la Recreación Física en los Consejos Populares, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la Recreación y su planificación estratégica; la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la Cultura Física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población” (Ramos, 2010).

Siguiendo el análisis que realiza Ramos sobre la valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física sobre el criterio de autores, los cuales 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 el este autor “*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, 2008)
(sic)

Argumenta además que: *"la práctica de la actividad física y el jugar, tiene una gran importancia higiénico - preventiva para el desarrollo armónico del niño, adolescente y el 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"*. (Ramos, 2010)

Una definición teórica interesante sobre el Tiempo Libre, sustenta que es: *"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 ésta 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"*. (Zamora, 1998)

La *"Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad"* (Pérez, 2010).

Con relación a las formas de realización de las actividades físicas recreativas, los autores asumen lo planteado por (Pérez, 2010) y (Ramos, 2010) 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 afirman 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”. (Pérez & Ramos, 2010)

Con respecto a la Recreación Física escolar, se plantea: *“Otro de los contextos donde toma características verdaderamente importantes es en las escuelas, la satisfacción de las necesidades de movimiento en la edad escolar 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.”* (Pérez, 2010)

Las actividades que se realizan en los consejos populares y las direcciones municipales de deportes están dirigidas a la búsqueda de alternativas para la satisfacción de las necesidades deportivo-recreativas de la población. Es por ello, que en estos últimos tiempos se ha hecho énfasis en el estudio de los intereses y necesidades de 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 de los obreros y todas las clases trabajadoras en el marco de su tiempo libre, 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.

El contenido de las ofertas de actividades deportivo recreativas debe estar en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edades.

El objetivo estratégico del programa de Recreación Física Cubano (INDER) expresa, para cada período, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que proyectan las acciones que rectorea la DNR, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. El programa nacional, expresa su visión del siguiente modo. *“Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos de edades, de género y ocupacionales, brindar opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes* (Educación

Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe”. (Fullea, 2000)

Así mismo en el presente trabajo, se tiene en cuenta en correspondencia con las características del territorio, la demarcación espacio-temporal para establecer el preciso marco, en el cual han de promoverse las actividades físicas recreativas que conllevan a la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población. Características, clasificación e importancia del programa de recreación:

“El programa de recreación debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. Debe ser integrado: recreativo – turístico – cultural. Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido. Tiene como propósito guiar el proceso de planeación e implementación del programa recreativo” (Mejías, 2008).

Los principios de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, localidades, entre otras
- Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Los autores coinciden con Ramos (2010) en plantear que el programa de recreación posee gran importancia pues es el documento que refleja de forma organizada y equilibrada las actividades diarias a desarrollar durante un período determinado, no deja margen a la improvisación, solo a la creatividad, evita vacíos en los espacios del día y de la noche aprovechables, actuando de forma rectora en la programación de las actividades, en concordancia con las características de la instalación, del segmento o mercado participante. (Ramos, 2010)

Así mismo, este autor (Ramos, 2010) destaca que el programa de recreación debe estar enmarcado en tres momentos fundamentales, los que se muestran en la siguiente tabla:

Mañana	En este horario están enmarcadas las actividades de mayor intensidad física, aprovechando los espacios abiertos y las actividades con que se cuentan como: portivas y recreativas de alto gasto energético - Preparación con los clientes de la actividad nocturna - Juegos de aperitivo (actividad recreativa).
Tarde	En este horario se deben programar las actividades de mediana o poca actividad, ya sea en espacios abiertos como cerrados, la programación debe estar dirigida a las actividades socio-culturales cognoscitivas, juegos de sala, entre otras. También se pueden realizar actividades deportivas, talleres artesanales, escultura de arena, juegos de salón, entre otras.

Tabla 1. Momentos del programa de recreación

En todos los casos al diseñar el Programa de actividades en los consejos populares o en otras instalaciones, se debe tener en cuenta que exista un balance entre los horarios de las actividades y el contenido de éstas; además de los mercados y segmentos para los cuales trabajamos.

“Todo programa de recreación debe 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” (Pérez, 2010). De ahí que resulte indispensable conocer la clasificación de los programas de recreación y para ello es necesario tener en cuenta tres criterios los cuales se pueden apreciar en la tabla 2.

Tabla 2. Clasificación de los programas

Según la temporalidad.	Programa quincenal
	Programa anual (calendario)
	Programa trimestral (temporada)
	Programa mensual
	Programa de sesión
Según la edad de los participantes.	Programa infantil
	Programa de adultos
	Programa para ancianos o tercera edad
Según su utilización.	Programa de uso único
	Programa de uso constante

“Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de los participantes, es necesario seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas” (Pérez, 2010).

Señala que un programa recreativo debe regirse por los siguientes principios básicos (Pérez, 2010):

- 1) Debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: sus necesidades, sus intereses y sus habilidades
- 2) El valor de un programa de las actividades que involucra debe ser medio por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo
- 3) No debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla
- 4) Debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias
- 5) Debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante.

Características del segmento de edad de 12 a 16 años:

Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación y sus manifestaciones son un factor coadyuvante en

este proceso. Es por ello que a la hora de planificar un programa de actividades recreativas se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa. En este segmento de edad se presenta 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.

Los autores consideran que es importante reflejar actividades que exalten cualidades o capacidades físicas, como los juegos deportivos con sus variantes ya se desarrollen en el medio acuático como terrestre, así como considera necesario resaltar la importancia de conocer las necesidades, preferencias y gustos en estas edades.

“El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo 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. (sic)

“La oferta es una lógica consecuencia y medida de satisfacción de la demanda” (Ramos, 2010). Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos en el segmento de edad de 12 a 16 años, motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no solo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias en este grupo de edad; es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de los animadores que dirigen las actividades que se ofertan.

Las actividades físicas recreativas que se desarrollan en el campo de la Recreación Física y en la comunidad, campo de interés en este trabajo, es visto como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social, sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida. Estas actividades promueven el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo, mediante este tipo de Recreación se adquieren valores que benefician el desarrollo a nivel local, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, formado por niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Según estudios realizados para conocer acerca de las actividades físicas recreativas que se desarrollan en el Consejo Popular Pedro Betancourt del municipio con el mismo nombre, principalmente en las edades de 12 a 16 años, escogido por el autor, como municipio piloto para realizar la investigación, demuestran la necesidad de incrementar y buscar variantes en las ofertas de actividades de la Recreación Física, para satisfacer las demandas recreativas de en las edades estudiadas, lo que se ve afectado en la actualidad por las siguientes dificultades:

- Déficit de profesores de Recreación y Cultura Física
- Profesores noveles con poca preparación en las actividades específicas de la Recreación Física
- Pocas ofertas de variantes de actividades físicas recreativas para los diferentes grupos de edades
- Deficiente uso de los medios para el desarrollo de las actividades físicas recreativas
- Carencia de instalaciones para uso de las actividades físicas recreativas
- Poco aprovechamiento de los recursos materiales y naturales para el desarrollo actividades físicas-recreativas
- Poca participación de la población en las actividades físicas-recreativas que se ofertan en la Comunidad.

De acuerdo al análisis de estas dificultades y los razonamientos que se han realizado, el autor consideró evidente, la necesidad de buscar alternativas mediante estudios científicos concretos orientados a esta temática, que promuevan al desarrollo local, que puedan motivar a la población a la realización de actividades físico-recreativas que le sean gratificantes. Por una parte, elevar el conocimiento sobre las diversas manifestaciones recreativas a ofertar, atendiendo a las condiciones reales con que cuenta la localidad, a partir de la aplicación de planes y proyectos recreativos, así como la aplicación de variados recursos y medios, donde se apoye el profesor para lograr una mayor calidad en las actividades que oferta, basándose en una creatividad que sea efectiva, a partir de alternativas que permitan determinar la viabilidad, mejora de ese proceso y cómo actuar en él.

Al realizar el análisis de lo planteado anteriormente podemos inferir que las ofertas actuales de la Recreación Física para las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro

Betancourt, Circunscripción No.7 del municipio con el mismo nombre, no satisfacen las demandas recreativas de los adolescentes, lo cual, junto a otros factores psicosociales, condiciones de vida y características individuales de los sujetos, trae como resultado la insuficiente incorporación a las actividades físicas recreativas que se proponen por parte del Departamento de Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en las edades estudiadas, permitiendo precisar como *problema investigación*: ¿Cómo favorecer la satisfacción de las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No. 7?

Se plantea como objetivo general: elaborar un programa de actividades físicas recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No.7.

Es de destacar que desde el punto de vista medioambiental la investigación, posibilita actividades recreativas que son gratificantes relacionada con el medio natural y que despiertan el interés por el entorno donde viven; el programa de actividades físico recreativo desde su concepción práctica, aporta elementos para la conservación y cuidado del medio ambiente como: la utilización de espacios que se encuentran en desuso, utilización de medios alternativos elaborados con materiales de desechos que tributan al programa vida.

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Entre los *métodos teóricos* se destacan, el Histórico Lógico, enfoque Sistémico-Estructural-Funcional, el Analítico-Sintético y el Inductivo-Deductivo. Entre los *métodos empíricos* se utilizaron el análisis de documentos, la observación, la encuesta, la entrevista y el criterio de especialistas, también se utilizó el procesamiento matemático y estadístico, todos los cuales permitieron obtener los datos e informaciones necesarias para la conformación del programa recreativo.

Muestra utilizada en la investigación

La investigación se desarrolló en el Municipio de Pedro Betancourt en la circunscripción No.7, la cual posee una población general de 1207 pobladores, tomándose como muestra un total de 211 adolescentes en las edades de 12 a 16 años que representa el 100%, distribuidos en 112 adolescentes del sexo femenino para un 53,08% y 99 del sexo

masculino para un 46,91%, como otros participantes en la misma se encuentran cuatro profesores de Recreación del territorio, un Metodólogo que atiende la recreación en el municipio, el Presidente del Consejo Popular y el Director del Combinado Deportivo para una muestra total de 218 residentes.

Como otros participantes en la investigación se consultaron a cinco especialistas que trabajan directamente en la recreación con más de 8 años de experiencia, los cuales poseen en sus avales, trabajos investigativos relacionados con la recreación física, de ellos cuatro son Máster en Ciencias y un Doctor en Ciencias de la Cultura Física que es Especialista en Recreación.

Se aplicó el cuestionario CheckList a los cinco especialistas para conocer sus criterios acerca del Programa de actividades para favorecer las necesidades recreativas en estas edades.

Procedimiento metodológico para elaborar el Programa de actividades físicas recreativas para los adolescentes en las edades de 12 a 16 años del Consejo Popular Pedro Betancourt, circunscripción No.7.

Para la elaboración del Programa de actividades los autores se apoyaron en el criterio de Pérez A. (2010) que plantea: “*El Programa de Actividades Físicas Recreativas: es la relación ordenada y balanceada de cada una de las actividades que se desarrolla a nivel local y el mismo debe hallarse a la vista de los participantes o personas interesadas, estos siempre poseerán una información con antelación de la actividad recreativa que se le propone realizar en el programa*”

Sustentado en estos criterios, los autores proceden a la conformación del programa de actividades físicas recreativas, el cual plantea que el mismo debe incorporar los siguientes elementos:

- Fundamentación del programa
- Objetivo del programa
- Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa)
- Aspectos técnicos metodológicos para la organización y realización de las actividades físicas recreativas
- Requerimientos de seguridad y protección
- Evaluación y control.

Programa de actividades físicas recreativas para las edades de 12 a 16 años.

Fundamentación del programa: Con el presente programa de actividades físicas recreativas se pretende incrementar la participación de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años, con el objetivo de satisfacer sus demandas recreativas, a partir de la carencia de actividades en estas edades, su confección se realizó con la colaboración conjunta de profesores de Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas, así como de un grupo de profesores de Recreación que contribuyeron con su experiencia al desarrollo del mismo pertenecientes a la dirección municipal de deportes del municipio, ellos brindaron su experiencia y creatividad en esta tarea, con la intención de dar una adecuada utilización al tiempo libre, mediante la satisfacción a los gustos y preferencias, a partir de actividades recreativas propias para la edad que se investiga. Las actividades planificadas se sustentaron en una bibliografía actualizada de diferentes tesis de grado de la Facultad de la Ciencia de la Cultura Física, así como se nutrió de programas de otras comunidades similares atendiendo a las características específicas de cada demarcación.

Objetivo del programa: Incrementar las ofertas de actividades recreativas para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años del Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No.7.

Sugerencia sobre aspectos técnicos metodológicos que deben tener presente los profesores para la organización y realización de las actividades recreativas en el consejo popular.

1. Inicio de la actividad.
2. Selección de los participantes.
 - Preparación. (Individual o en grupo).
 - Estimular la participación.
 - Nombre de la actividad.
 - Demostración. (Presentación práctica demostrativa).
3. Desarrollo de la actividad.
 - Cortesía.
 - No sea impositivo.
 - Estimulación.
 - Felicitaciones.
 - No interrumpir la actividad después de iniciada.

4. Seleccionar a los ganadores.
5. Felicitación al resto de los participantes y agradecimientos.
6. Invitación a la próxima actividad.

Requerimientos de seguridad y protección: Para realizar las actividades recreativas, es importante tener presente los requisitos para evitar accidentes, y realizar un programa de prevención, donde el personal de apoyo debe jugar un papel importante, previendo en cada actividad el aseguramiento adecuado y las medidas de protección.

Evaluación y control:

-Se aplicarán muestreos periódicos de estudios de opinión a los usuarios, para comprobar la calidad de las actividades.

-Se realizarán reuniones parciales para analizar las actividades del programa propuesto.

Contenidos del programa:

Tipos de actividades: festival recreativo, festival deportivo recreativo, maratón recreativo, baloncesto recreativo, voleibol recreativo, fútbol recreativo (kikimbol), béisbol recreativo, festival recreativo en las escuelas, festival de juegos tradicionales, competencia de atletismo, evento de recreación y naturaleza, competencia de mini futbol, torneo de dama, a jugar, festival de cometas y objetos volantes, maratón popular, exhibiciones de deportes de combate, competencia de béisbol, competencia de físico culturismo, plan de la calle gigante, festival recreativo deportivo.

Grupos de edades: 12-13 años, 14-16 años y 12-16 años.

Días de la semana: sábados y/o domingos.

Horario: mañana, tarde o todo el día.

Lugares: todas las escuelas del Consejo Popular, parque del Consejo Popular y campamento de exploradores.

Medios: patinetas, carriolas, bicicletas, pelotas de baloncesto, aros, pelotas de voleibol, net, pelotas de futbol, porterías, pelotas de baloncesto, aros. Pelotas de voleibol, net, pelotas de futbol y porterías.

Responsables de las actividades: Profesores de Educación Física, profesores de Recreación y activistas.

Tabla 3. Ejemplo de estructura del programa

N°	Actividades	Participan	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsable
----	-------------	------------	-------	------	-------	--------	-------------

1	Festival recreativo.	-Grupo de 12 a 13 años.	Sábado Domingo.	9:00 am 3:00 pm	Áreas seleccionadas.	Patinetas Carriolas Bicicletas	Profesores y activistas.
---	----------------------	-------------------------	-----------------	--------------------	----------------------	--------------------------------------	--------------------------

CONCLUSIONES

Se logra elaborar un programa de actividades físicas recreativas con variados juegos y actividades, sustentado en las bases teóricas consultadas y en los resultados del diagnóstico aplicado, que se corresponde a las necesidades recreativas de las edades de 12 a 16 años, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias. Integra además un grupo de indicaciones metodológicas particulares para desarrollar las actividades recreativas. El criterio de los especialistas se manifiesta significativamente a favor de la propuesta, demostrándose de esta manera la pertinencia del Programa de actividades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fulleda, (2000). *Porque jugar es cosa de juego*. Imprenta Ciudad Deportiva. La Habana.
- Mejías, J. (2008). *Programas de recreación*. [Fecha de consulta: noviembre 2019]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación>.
- Pérez, A. (2010). *Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Centro Histórico, México, D.F,
- Ramos, A. (2010). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. [Fecha de consulta: septiembre 2019]. Disponible en: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.
- Zamora, R. (1998) *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

LA MOTIVACIÓN DE LOGRO Y SU IMPLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA CONTEMPORÁNEA

Autor: Dr. C. Dencil Escudero Sanz ²⁰

RESUMEN

²⁰ Universidad de Matanzas dencil.escudero@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física,. Jefe de Carreraorcid:0000-0001-9239-4542