



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA  
PARA PROMOVER EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS SACERDOTES EN  
FORMACIÓN DE LA COMUNIDAD DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE  
AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA**

**JHONATAN ANDRÉS LEAL HERNÁNDEZ**

**DOCENTE**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, REECRACIÓN Y DEPORTES**

**ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA**

**PAMPLONA**

**2017**



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA  
PARA PROMOVER EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS SACERDOTES EN  
FORMACIÓN DE LA COMUNIDAD DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE  
AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA**

**JHONATAN ANDRÉS LEAL HERNÁNDEZ**

**MONOGRAFÍA ESPECIALIZACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA**

**ASESOR**

**JEFFRY ALIHOSKA TARAZONA SOLANO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, REECRACIÓN Y DEPORTES**

**ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA**

**PAMPLONA**

**2017**



## AGRADECIMIENTOS

Primero agradecer a DIOS por darme la oportunidad de continuar mi formación profesional, por llenarme de bendiciones y por qué a diario me da la fortaleza para consolidar mi proyecto de vida.

A mi madre Carmen Sarela Hernández Toloza y a mi padre Pedro Eulogio Leal Flórez agradecerles de corazón por todo ese esfuerzo constante el cual realizaron para que lograra obtener esta meta tan importante para mi vida profesional, gracias a ellos por ser el eje central de mi familia y agradecer por todos esos consejos y experiencias las cuales me ayudaron a fortalecerme y a confiar día a día en mis capacidades, muchas gracias. Que mi Dios los bendiga.



## DEDICATORIA

*A mi DIOS por darme la oportunidad de culminar con éxitos mis estudios y por permitirme crecer a diario como persona y como profesional.*

*De igual forma este triunfo en mi vida va dedicado a mi madre y a mi padre los cuales han sido el motor más importante en mi vida y los cuales con sus consejos y voces de aliento me ayudan a cada salir adelante a pesar de las derrotas.*



## TABLA DECONTENIDO

RESUMEN.....	6
INTRODUCCION.....	7
OBJETIVOS.....	9
ANTECEDENTES.....	10
BASES CONCEPTUALES.....	15
METODOLOGIA.....	28
DISCUSION.....	47
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	50
ANEXOS.....	52



## RESUMEN

Esta propuesta investigativa tiene como objeto principal la aplicación de un plan de actividades físico- recreativas como herramienta didáctica para promover el buen uso del tiempo libre de los sacerdotes en formación de la comunidad del seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, en el cual durante sus diferentes etapas de intervención se realizaron un sin número de actividades con el fin de lograr una mayor incorporación de los adolescentes a nuevas prácticas recreativas.

Este proceso investigativo desarrollo las siguientes frases: en primer lugar se realizó un reconocimiento del contexto en el cual se iba a aplicar la propuesta partiendo de un diagnóstico para caracterizar las necesidades básicas de la comunidad, de igual forma se realizó la revisión bibliografía correspondiente la cual fundamenta teórica y metodológicamente la propuesta, luego de este proceso se aplicó una encuesta a los sacerdotes en formación para conocer las actividades que ellos realizan en su tiempo libre y poder planificar paso a paso nuevas estrategias innovadoras las cuales permitan romper la monotonía que vienen desarrollando en la comunidad , luego de la tabulación de las encuestas, se realizó el cronograma de trabajo y se procedió a su aplicación durante 5 semanas, las cuales generaron experiencias positivas en el desarrollo de cada actividad, para finalizar se evaluó el plan de actividades físico – recreativas por medio de una encuesta de satisfacción en la cual se evidencian datos bastante significativos que contribuyen al desarrollo integral de las personas y motivan de gran forma a continuar realizando procesos recreativos que enriquezcan y potencialicen nuestras comunidades.

**Palabras Claves:** Actividades físico- recreativas, herramienta didáctica, buen uso del tiempo libre, sacerdotes en formación.



## INTRODUCCION

Las actividades físicas recreativas surgen como una necesidad vital para el desarrollo del hombre, ya que compensan la carga física, intelectual y emocional, las cuales logran evitar desequilibrios en su comportamiento, contribuyendo a mejorar el uso de su tiempo libre, mediante la recreación de forma sana, espontánea y libre, reflejando mejoras significativas en el ámbito laboral, empresarial, social, personal y familiar, y a su vez potencializando la dimensión lúdica, aportando y experimentando su capacidad creadora la cual le permita un desarrollo multidimensional.

La recreación es un concepto que evoluciona en torno al tiempo libre y al ocio, y es objeto también de numerosas interpretaciones y definiciones. Las tendencias fundamentales en la conceptualización de la recreación son las que están dirigidas a verla como actividad o como experiencia, sin negar la existencia de otras concepciones, de igual forma la recreación brinda al individuo espacios de interacción enriqueciendo su cotidianidad, mediante actividades de diversión, entretenimiento, goce y disfrute, realizadas en un tiempo determinado con el fin de potenciar las necesidades de los diferentes grupos poblacionales, haciendo uso de didácticas, técnicas y elementos de diversas áreas sociales.

Según Plant, James (2009) quien hace un abordaje exacto de la Recreación definiéndola como es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

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

Partiendo de los conceptos anteriormente identificados es importante consolidar y proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, lo cual se convierte en un reto que cobra más importancia en nuestra labor partiendo de las necesidades 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. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

Es importante que en todo proceso se logre una adecuada planificación de las actividades físicas-recreativas para que el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, logrando que las mismas se conviertan en una herramienta didáctica importante la cual posibilite una mayor integración de la comunidad y a su vez potencializar nuevos espacios para el esparcimiento sano.

En la presente investigación se pretende elaborar un plan de actividades físico- recreativas con el fin de mejorar el buen uso del tiempo libre de los adolescentes que hacen parte del seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la Ciudad de Pamplona, el cual proporcione beneficios los cuales contribuyan al fortalecimiento de la comunidad, al desarrollo físico, intelectual, educativo y social.



## OBJETIVOS

### GENERAL

Promover el buen uso del tiempo libre a través de un plan de actividades físico recreativo en los adolescentes del seminario mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona

### ESPECIFICOS

- ✓ Diagnosticar la situación real de la comunidad en cuanto al uso del tiempo libre, la recreación y la actividad física.
- ✓ Consolidar prácticas recreativas y deportivas dentro de la comunidad con el fin de generar nuevos ambientes de desarrollo y de formación integral.
- ✓ Ofrecer actividades que permitan el buen aprovechamiento del tiempo libre para el mejoramiento de la calidad de vida.
- ✓ Aplicar un instrumento que nos determine el nivel de satisfacción de los sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino en relación a las actividades desarrolladas en el plan.



## ANTECEDENTES

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS DE LA ESCUELA PRIMARIA „QUINTÍN BANDERA BETANCOURT“. *Lecturas: Educación física y deportes*, (204), 19. Peña, D. A. M., & González, J. M. B. (2015). Buenos Aires, Argentina.

### RESUMEN

Las actividades físicas de tiempo libre han sido poco estudiadas desde el punto de vista del impacto en la comunidad a pesar de saber que las mismas son de necesidad para la calidad de vida del hombre tanto de la ciudad como del campo; sin dudas la recreación beneficia al hombre desde muchos puntos de vista tales como salud, cognoscitivamente, motrizmente, mentalmente. La metodología utilizada, tenemos los métodos teóricos, empíricos y matemáticos, dentro de los teóricos, utilizamos la Revisión bibliográfica, el Análisis y síntesis, como método empíricos realizamos, la Observación no estructurada, la Técnica de entrevista y la técnica de Encuesta además de los Procedimientos matemáticos como el Análisis porcentual simple, para dar respuesta a las tareas de la investigación y cumplir con el objetivo del trabajo. Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de brindar una herramienta para la toma de decisiones por parte de los profesores de Recreación al planificar las actividades físico - recreativo en la escuela primaria “Quintín Bandera Betancourt” del municipio Cotorro, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estos alumnos.

### CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos técnicos, nos permitió sustentar el proceso para satisfacer los gustos y preferencias físico recreativas de los alumnos del segundo ciclo de la escuela “Quintín Bandera Betancourt” del municipio Cotorro.

Las actividades físico recreativas que se ofertaban, no cumplían los gustos y preferencias de los alumnos del segundo ciclo de la escuela “Quintín Bandera Betancourt”.

Con la confección y puesta en práctica del plan de actividades se satisfacen los gustos y preferencias de los niños y niñas de los alumnos de segundo ciclo de la escuela de primaria “Quintín Bandera Betancourt”



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD CAUCAGUA, SECTOR LEGÓN *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 160*, Lic. Elia Hernández Cordero, 2011. Estado miranda, Venezuela.

## RESUMEN

El trabajo que se presenta aborda las temáticas relacionadas con las actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre y lograr una mayor incorporación de los adolescentes, los cuales se encuentran ubicados en la Comunidad Caucagua, Sector Legón del Municipio Acevedo, Estado Miranda. En entrevistas realizadas a los factores y funcionarios de la comunidad estudiada así como la observación a participante, permitieron realizar el diagnóstico del estado actual de las actividades físico-recreativas en los adolescentes, que nos permitió constatar que la misma es insuficiente. El plan se elabora con sus objetivos, reglas, desarrollo e importancia, se tuvo en cuenta elementos dirigidos a la atención hacia los problemas e insuficiencias más importantes detectadas, a través de métodos y técnicas propios de la investigación como el histórico lógico, consulta especialistas, entrevistas, encuestas, entre otros, que fundamentaron teórica y metodológicamente la aplicación, para el procesamiento matemático de los datos, se utilizó la estadística descriptiva. Como aporte principal del trabajo se concibió en el orden práctico el logro de la asimilación por los adolescentes de las actividades aplicados. Este plan favoreció a una mayor participación en las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad Caucagua Sector Legón. Las recomendaciones expresan la necesidad de generalizar las experiencias obtenidas y continuar con el estudio para fortalecer el plan de actividades y lograr incorporar a los adolescentes en actividades útiles a realizar en el tiempo libre con el objetivo de formar y consolidar valores de la sociedad socialista.

## CONCLUSIONES

La estrategia metodológica científico-investigativa aplicada en la investigación, posibilitó dar cumplimiento al objetivo trazado y arribar a las conclusiones siguientes:

- El estudio teórico realizado permitió precisar las principales ideas, experiencias y resultados aportados por diversos autores que conforman la base teórica sustentante de la tesis.



- El diagnóstico inicial de las actividades físico-recreativas que se ofertan a los adolescentes para el empleo del tiempo libre arrojó, que no satisfacen sus necesidades recreativas, debido a que no respondían a sus gustos y preferencias.
- El conocimiento de los resultados del diagnóstico facilitó dirigir la atención hacia los problemas e insuficiencias más importantes detectadas, para desde esta comprensión, se elaboró un plan de actividades físico – recreativas para el empleo del tiempo libre. Que incida en la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes.
- Se pudo comprobar que es efectiva la aplicación del plan de actividades según el nivel de aceptación de los adolescentes y la valoración positiva de los especialistas, así como las potencialidades que brindan para el empleo del tiempo libre en la comunidad estudiada y para el trabajo de los entes implicados.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE (13–15 AÑOS) DE LA COMUNIDAD CEFERINO FERNÁNDEZ VIÑAS DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO. Lic. Ana Rosa Martínez Sánchez. 2009. Pinar del Rio, Cuba.

## RESUMEN

Las actividades físicas recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva en sus dimensiones como disciplina y como política de estado.

Las características comunitarias de cada sector se hacen palpables a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social.

En tal sentido la investigación tiene como objetivo proponer un Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de la población que se hace más rico implementado de manera sana, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes Métodos Teóricos ,Empíricos



y Matemáticos Estadísticos además de la utilización de diferentes instrumentos de investigación, tales como Observación, Encuestas, Entrevistas, así como la utilización de Técnicas Estadísticas y Participativas que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la Comunidad para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS Lic. Alberto Enrique Colina Mena.  
2014. Venezuela.

## RESUMEN

Las actividades físico-recreativas desempeñan un papel de trascendental importancia para el ser humano, ya que entre otras características contribuye a su esparcimiento y al empleo del tiempo libre. Este programa de actividades físico-recreativas destinado para ocupar de forma sana el tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años fundamentalmente, contribuirá a la satisfacción de las necesidades en cooperación de los factores comunitarios. La realización de este programa prevé la socialización concretada en los intercambios entre los jóvenes, una vez establecidas nuevas relaciones. Estas actividades son consideradas hoy en día como una necesidad para todos los seres humanos y debe estar al alcance de todas las personas tal como está enmarcado en el artículo 111 de la constitución de la República Bolivariana de Venezuela y artículo 8 de la Ley de Deporte independientemente de la edad, el sexo, talento y capacidad física.

## GENERALIDADES DEL PROGRAMA

Dentro de las características del Programa está que se dirige a la satisfacción de las necesidades recreativas de estos jóvenes, involucrándolos de forma participativa, de forma individual y colectiva; reforzando el carácter formativo del joven, lo distrae en actividades sanas y divertidas, mejorando su calidad de vida. Induce la búsqueda de informaciones, integrándose a la comunidad y el incentivo al empleo y al estudio. Deja abierta la entrada de iniciativas que favorezcan la espontaneidad y creatividad de los participantes.



## METAS

- Lograr la integración de los jóvenes a través de las actividades físico-recreativas en el programa, partiendo de sus gustos y preferencias.
- Incrementar las opciones para la incorporación de los jóvenes a las actividades programadas.
- Obtener el cambio de conducta y rendimiento a favor del joven.
- Procurar intervención y apoyo de los organismos, organizaciones de masas y vincularlos en la realización de las actividades.
- Lograr que las actividades tengan la calidad adecuada.

## BASES CONCEPTUALES





## LA RECREACIÓN

En el lenguaje cotidiano la recreación es sinónimo de entretenimiento, divertimento, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, que se desarrolla en un tiempo de poco valor social, en el tiempo no productivo, y se presenta como una actividad voluntaria. Aunque es un término de uso habitual, a la hora de definirlo no se encuentran demasiadas aproximaciones, pues encierra muchas actividades de distinta índole: juegos, actividades creativas, consumo cultural, turismo, entre otras. Digamos entonces que no es la actividad misma la que define a la recreación sino la actitud con la que el individuo se enfrenta a ella; la disposición del sujeto y la propia elección son factores fundamentales para poder definirla. Cualquier actividad puede ser considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo disponible, sin otro fin que el del placer por la propia actividad.

A partir de esto cualquier aproximación al concepto de recreación tendrá una relación marcada con la concepción del ocio o tiempo libre, su relación con el trabajo, la noción de libertad, el tipo de actividad, la percepción subjetiva de quien la realiza, entre otras. Etimológicamente la Recreación es volver a crear, y como lo expresa J.Dumazedier en su teoría funcional, la Recreación debe conllevar a la Diversión, él y descanso y desarrollo, del ser humano. (Teoría de las 3D).

De igual forma la recreación se considera, “como una necesidad natural, biológica y espiritual del hombre, inherente al él, que nace y lo acompaña en todos los momentos de su vida” (juegos y rondas, 1993, Funlibre, 15).

Es una acción humana, voluntaria y placentera que se realiza libremente y que procura la diversión, el descanso, la socialización y el desarrollo integral del individuo, que es el fin último de la recreación. A través de la Recreación y las actividades recreativas el hombre obtiene una renovación y enriquece su estructura lúdica, es además un medio de autoexpresión, un factor deshinibidor que ayuda al individuo a una mayor integración.

La Recreación está presente en todos los campos de la actividad humana con diferentes manifestaciones que conllevan al camino de desarrollo de potencialidades en diferentes áreas de la vida; es así como puede estar presente en el aspecto deportivo, laboral. Turístico, pedagógico, comunitario y terapéutico.

La Recreación, que además de ser vista como elemento dinamizador, está generando como una propuesta para la ocupación del tiempo libre, donde se plantea aproximar la recreación a la cotidianidad del ser humano, trayendo implícito el reconocimiento de que toda actividad que éste realice tiene las características de una actividad recreativa, expresa Funlibre, en su libro Elementos de Recreación, “ Cada sector, determinado por el campo de actividad humana en



que se involucra institucionalmente la recreación, requiere un diseño de programas y actividades recreativas consistente con sus características específicas. Así, serán las técnicas recreativas las que deben adecuarse al sector en se va a operar, y no lo contrario”. (Funlibre 1993,22).

## CONCEPTOS DE RECREACIÓN SEGÚN DIFERENTES AUTORES

“La recreación es todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”. (Pastor, 1979)

De igual forma Neumeyer considera que “la recreación requiere ser cualquier actividad que se lleve a cabo durante el ocio, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera y que no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella”. (Neumeyer citado por Lupe Aguilar, 2000).

Fabián Vilas considera que la recreación se constituye desde dos aspectos, uno antropológico y el otro el institucional. Desde el punto de vista antropológico define a la recreación como “el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente”. (Fabián Vilas, 2002).

Los que la consideran como experiencia están representados, entre otros, por Kelly (1984), Lezama (2000) y Cuenca (2004).

“La recreación es vista más desde la experiencia que desde la actividad y tiene la ventaja de mostrar los aspectos no evidentes y los variados significados que un sujeto puede encontrar en una diversidad de actividades”. (Kelly, 1984)

“La recreación es un estado de conciencia en el que predominan los sentimientos de placer, bienestar y satisfacción fluctuando en diversos niveles de intensidad y que ocurren en el tiempo libre como resultado de experiencias y actividades de tipo lúdico, físico y estético a las que se conoce como actividades recreativas”. (Lezama, 2000).

“La recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de re-creación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal”. (Cuenca, 2004).



Se coincide con Fabián Vilas (2002) en que la recreación en la actualidad se constituye desde dos aspectos, uno el antropológico y el otro el institucional. Como plantea Vilas la recreación desde una visión antropológica es un fenómeno que permite el acceso a nuestro patrimonio cultural común. A esta se puede situar como una toma de posición que facilita esa necesidad de encuentro, diversión, placer y libertad.

## LA RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD

La Recreación Comunitaria plantea una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno.

Así como en la naturaleza los seres vivos, el aire, los océanos y las superficies terrestres se necesitan y se relacionan íntimamente unos a otros, igualmente, para hacer nuestros Barrios lugares más habitables se necesita trabajar de manera conjunta, pues estos aspectos de nuestras vidas se complementan y refuerzan entre sí.

La Recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales de la comunidad.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Esto hace que se realicen proyectos y actividades que son:

- Económicamente viables, es decir que se pueden hacer con los recursos que tenemos.



- Que satisfacen nuestras necesidades.
- Que son sostenibles a largo plazo, es decir que continuarán desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos ni la calidad de los mismos.
- Que alimentan y fortalecen la Dimensión Espiritual de las personas, es decir, que le ofrecen a las personas motivos nuevos para vivir alegremente.

De igual forma la recreación en una comunidad organizada se manifiesta en una de las principales estrategias para Planear el futuro participativamente. Es también una de las mejores e ideales actividades para favorecer al hombre sobre las maquinas, por ejemplo, generando diversas actividades de encuentro y diversión en el espacio público, y reduciendo la necesidad y presencia de los automóviles.

En la Recreación Comunitaria se busca:

- Favorecer las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia en el contexto.
- Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Por medio de la recreación comunitaria se realizan acciones inteligentes por medio de las cuales se benefician personalmente sin necesidad de ser egoístas, pues pensamos primero en el bien de la comunidad, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niñas, de la cual hacen parte las futuras generaciones. En las actividades recreativas un parque no es sólo un lugar para hacer deporte, sino que también puede ser un lugar de esparcimiento. Una junta de Acción Comunal no es sólo una administradora de proyectos sino también un motor de desarrollo social.

## LA DIMENSIÓN SOCIAL DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA

En el desarrollo de las actividades recreativas las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La Recreación tienen el tamaño justo para que nadie se sienta



olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad. En la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia.

Esta Dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginalizados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobretodo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes y lideradas de la misma comunidad.

## TIEMPO LIBRE





Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. Es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto.

La concepción del tiempo, su empleo y los instrumentos para su medición han venido modificándose con los cambios a partir de las diferentes formaciones socioeconómicas de la historia humana. En los Siglos XVII y XVIII se mide el tiempo con precisión, producto del conocimiento científico y de la capacidad técnica propias de la modernidad. Según Mumford (1997) la maquina clave del origen y desarrollo de la era industrial moderna fue el reloj. De ahí, el control minucioso del tiempo se fragmenta y reglamenta posibilitando homogenizar tanto su medición como concepto con el fin de ponerlo al servicio de la producción y la actividad económica, en un periodo específico con la división social del trabajo.

La medición del tiempo va identificando los conceptos de orden, trabajo y producción, igualmente aquellos considerados de desorden, descanso, ocio y consumo. (ANIF, 1986)

Este control permite una delimitación de las funciones que se organizan de acuerdo a la importancia que una sociedad le concede a las actividades que diariamente realiza cada uno de sus miembros. Es así, como se va dejando de lado la importancia que tiene el tiempo libre para el desarrollo del individuo y por ende el beneficio social que representa dentro del marco de la integralidad; ya que el paso de lo agrario a lo industrial, del taller propio de la producción artesanal a la fábrica característica de la producción capitalista y por tanto de una forma de vida rural a una urbana, aísla la mayor parte del tiempo de las actividades diarias, el contacto con la naturaleza y los vínculos naturales dentro los contextos comunitarios. La mayor parte de la producción, es resultado de actividades desarrolladas en lugares cerrados en contraste con épocas anteriores de producción que se encontraba en un contacto más directo con el medio ambiente y las relaciones que allí se tejían.

Aparecen diferentes definiciones y aproximaciones conceptuales con respecto al tiempo libre, las cuales se dan principalmente a partir de la revolución industrial, en donde el tiempo “libre” estaba determinado para recuperarse físicamente después de la fuerza invertida en determinadas actividades. A partir del proceso social de la división del trabajo y la creciente especialización en éste, se destacó el supremo valor del tiempo libre, concibiéndolo como un modo diferente de lo que se llamaba trabajo en el mundo capitalista, ya que aparece como un fenómeno transformador del trabajo y del hombre en su desarrollo personal.



En consecuencia se da comienzo al desarrollo de la libertad, ya que pasa del fundamento de la producción y control de la riqueza al desarrollo del ser humano como individuo social; donde la principal riqueza social ya no es dada por el tiempo de trabajo sino por el tiempo libre, el cual aporta al desarrollo completo del individuo.

*Según planteamientos de Grushin (1992) para Marx el tiempo libre “es el que queda para la distracción, para el asueto (horas libres), es el espacio para la libre actividad y el desarrollo. Es el tiempo para el desarrollo de las aptitudes”*

*Según Munné (1980)) citando a Herbert Marcuse representante de la Escuela de Frankfurt, define el tiempo libre como aquel que “se reduce al tiempo de ocio que evita la explotación del individuo contra la represión; y por tanto, su liberación.”*

*En 1948 con la aprobación en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas ONU en la Declaración Universal de los Derechos Humanos donde en su Artículo 24 consagra “toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo...”, se da un reconocimiento no solo a nivel nacional sino internacional.*

Del mismo modo la conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y Medio Ambiente llevada a cabo en la ciudad de Vancouver 1976 distingue a la recreación como necesidad básica de todo ser humano, encontrando luego el surgimiento y auge de la industria de las diversiones, donde instituciones tanto públicas como privadas a nivel nacional e internacional, han llevado a la masificación del descanso por medio del mercado para la sociedad en general.

De esta manera el tiempo libre, puede definirse como aquel conjunto de actividades a las cuales se entrega el individuo con plena aceptación para descansar, divertirse y desarrollarse en la participación social de manera voluntaria, libre, consciente y no obligatoria. Cumple con una serie de funciones las cuales se encuentran en la práctica de las diferentes actividades físicas, esparcimiento, sociales y culturales, que responden a diferentes necesidades en el plano individual, social y económico (León, Eduardo, 2000).

*Según Ponce (1998, 32) cita a Jaime Trilla quien define el tiempo libre como “la porción del tiempo no ocupada heterónomamente por ninguna tarea o actividad, sino abierta a cualquier ocupación que decida el sujeto que disfruta de este tiempo. Esto supone la “libertad de” imprescindible para hacer posible la “libertad para” que nos acerque al ocio”.*



De acuerdo a los estilos de vida de cada persona, se puede evidenciar cierto tipo de actividades que sobresalen de la ocupación de este tiempo, encaminando las actividades principalmente en tres intereses que pueden clasificarse de la siguiente manera.

Según Ponce (1998, 40) *“En el plano individual, se han identificado tres funciones: descanso, recreación y creación. En la función de descanso, este libera de la fatiga, en este sentido el ocio protege del desgaste y del trastorno físico o nervioso, provocado por las tensiones derivadas de las preocupaciones cotidianas. Algunas de las características de descanso son la lentitud de movimientos, la ausencia de ruidos, la leve fijación de la tensión en lo que nos rodea, ver televisión, oír sin escuchar y pasear entre otras.*

**El descanso** consiste en el fin de querer dejar pasar el tiempo placentero y dejarse llevar por el propio tiempo, en una situación intermedia entre la autoevación y la autoafirmación.

**La recreación** libera principalmente del aburrimiento, de la monotonía y de las alineaciones de la sociedad actual, responde a un intento de apartarse o superar la situación en la cual se encuentra. Este tiempo se llena con conductas lúdicas donde el juego cumple un papel complementario entre actividad física y mental, de esta manera, este quehacer recreador procura un goce auto condicionado que hace resurgir ciertos valores sociales e individuales.

El tiempo de **creación** libera de los actos, conductas ya establecidas y formas estereotipadas. Siendo a través de la participación social libre, que se ofrecen nuevas posibilidades de integración voluntaria a hacer parte de la vida de grupos recreativos, culturales y sociales. Propicia adoptar nuevas actitudes activas, espontáneas u organizadas como son la prensa, cine, radio y televisión; permitiendo conductas innovadoras y creadoras en el tiempo libre”. Hablar de tiempo libre, es referirse a uno de los componentes más significativos de las necesidades humanas dentro del contexto moderno.

Desde su contribución al mejoramiento permanente de la calidad de vida, como también, lo refieren la recreación y el deporte, mencionados anteriormente. Convirtiéndose constitucionalmente éstos en una obligatoriedad como derecho reconocido socialmente.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden en la formación personal, su carácter preventivo frente algunos problemas que hacen parte de las dinámicas sociales como son: la depresión, drogadicción y soledad, entre otras. Según Peralta (1990), afirma que se debe tener tiempo libre y generar un espacio para la recreación, asistir a espectáculos, cine, arte, deporte, entre otras, aportando al crecimiento del ser humano, para que la población juvenil, pueda desarrollar al máximo sus capacidades, facultades y potencialidades creadoras; manifestaciones que no son ajenas al desarrollo integral como



seres humanos, los cuales viven en constante interacción con su entorno social más cercano e inmediato.

## ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS

Las actividades físicas con carácter recreativo no son evidentemente un invento del siglo XX, aunque su universalización sin duda si lo es. A lo largo de la historia de la humanidad ha existido siempre una variada gama de actividades físico- recreativas, sin embargo solamente en los últimos veinticinco años, si hablamos del contexto español, podríamos aceptar que se ha tratado realmente de un tipo de actividad que por su universalización ha tenido claramente una repercusión social importante.

Todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el nivel de organización.

**Actividad:** Según Héctor Brito (1987) define como "actividad" a aquellos procesos mediante los cuales el adolescente, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma.

Leontiev define como "actividad" al proceso originado y dirigido por un motivo, dentro del cual ha tomado forma de objeto de determinada necesidad.

Un curso general de la actividad de la personalidad, según H. Brito (1985) que constituye la vida humana, está formada por actividades específicas de acuerdo con el motivo que la induce. Cada una de ellas está compuesta por acciones, que son procesos subordinados u objetivos conscientes cuyo logro conjunto conduce al objetivo general de la actividad como expresión consciente del motivo de la misma.

**Las actividades recreativas**, según Camerino y Castañer (1988) son: aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo.



## CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000)

A continuación, se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- ✓ Es voluntaria, no es compulsada.
- ✓ Es de participación gozosa, de felicidad.
- ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ✓ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ✓ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.



## VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA PARA LOS ADOLESCENTES

La actividad física recreativa y el ejercicio se utilizan para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio- respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación, la función cardiacas pulmonar aumenta el sentido del autocontrol reducir, el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración ,suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito comunitario posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las comunidades deben poseer su "sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas" como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.



Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; 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 plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual 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.

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la 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 y desarrollador del proceso.

## PLAN, ARGUMENTOS PARA SU ORGANIZACIÓN

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la después de revisar algunas bibliografías se elabora el concepto de plan de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.





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

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

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

e. Enfoque Socio-Político: Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.



## METODOLOGIA

Durante este proceso investigativo se realizaron las siguientes fases:

En primer lugar se realizó un reconocimiento del contexto en el cual se iba a aplicar la propuesta partiendo de un diagnóstico para caracterizar las necesidades básicas de la comunidad.

De igual forma se realizó la revisión bibliografía correspondiente la cual fundamenta teórica y metodológicamente la propuesta, luego de este proceso se aplicó una encuesta a los sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona para conocer de forma más precisa las actividades que ellos realizan en su tiempo libre.

Luego de planificar las actividades se realizó una intervención de 5 semanas con una frecuencia 3, en la cual se realizaron un sin número de actividades físico – recreativas en las cuales se permitió el libre desarrollo de las personas aportando y generando nuevas experiencias que permitieran salir de la monotonía y así incentivar a la creatividad y la innovación.

Para finalizar se evaluó el plan de actividades físico – recreativas por medio de una encuesta de satisfacción en la cual se evidencian datos bastante significativos que contribuyen al desarrollo integral de las personas y motivan de gran forma a continuar realizando procesos recreativos que enriquezcan y potencialicen las comunidades.

## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se desarrolla como una investigación descriptiva la cual consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Tamayo y Tamayo M. (1999).



## POBLACIÓN Y MUESTRA

36 jóvenes seminaristas en edades comprendidas entre 18 y 25 años de edad que se están formando en el Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, donde se dividen en tres grupos (propedéutico, filósofos y teólogos).

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN

Para la recolección de datos se utilizó la encuesta la cual es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas, (Grasso, 2006), de igual forma Arias F. (1997) nos dice que la encuesta es un método o técnica que consiste en obtener información acerca de un grupo de individuos. Puede ser oral (entrevista) o escrita (cuestionario).

Para esta investigación se realizaron dos instrumentos para la recolección de la información, un instrumento de diagnóstico y uno de satisfacción. Esta información la suministraron los participantes del plan de forma individual y concreta. La primera encuesta consta de 7 preguntas con 2 alternativas de respuesta en los encisos 1 al 5 y el inciso 6 y 7 con múltiples respuestas, con el fin de realizar un diagnóstico concreto sobre las actividades físico-recreativas. El segundo instrumento es de satisfacción y cuanta con 5 preguntas con un diseño de respuesta múltiple y se realizó con el fin de evaluar las actividades desarrolladas en el plan.

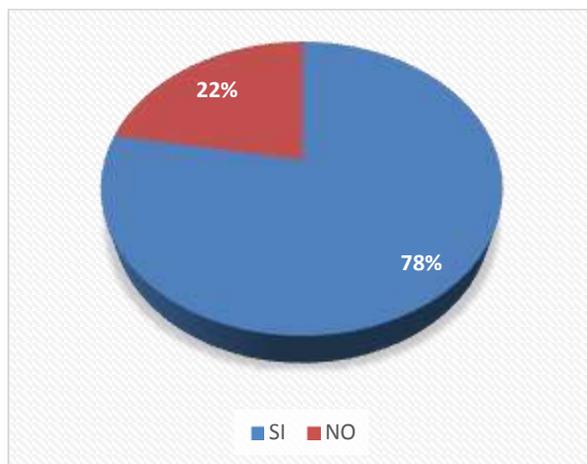
## SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para sistematización de la información de la primera encuesta el autor realizo un proceso sencillo para obtener los resultados y hacer las respectivas graficas pues las preguntas solo tenían dos opciones de respuesta.

En la segunda encuesta la información fue tabulada mediante un proceso estadístico simple que de forma precisa se ingresaron los datos y este arrojó unos resultados de gran interés.

**ENCUESTA DIAGNÓSTICO PARA LA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS  
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

1. ¿Conoce usted cuales actividades físico – recreativas puede realizar en su tiempo libre?



Interpretación de resultado:

En este resultado se puede evidenciar de forma clara que muchos de los seminaristas en formación conocen cuales actividades de tipo físico recreativo pueden realizar en el tiempo libre del cual disponen, obteniendo un 78% a una respuesta positiva y a un 22% que no tiene claro que actividad realizar para mejorar el buen uso del tiempo libre. Ese resultado se dio ya que ellos consideran que las actividades recreativas es jugar futbol, baloncesto, micro o algún otro deporte que es lo que más se practica en dicha comunidad.

2. ¿La actividad física ocupa un lugar importante en mi vida?



Interpretación de resultado:

En esta gráfica y como pregunta importante evidenciamos la gran importancia que se le da a practicar actividad física y como esta es importante en su vida y desarrollo personal, los resultados muestran que el 100% de la comunidad tiene gran interés por la actividad física ya que la convierten en un medio la cual los aleje de la cotidianidad, de enfermedades crónicas no trasmisibles, de malos hábitos y ayudan a desarrollar de forma espontánea su creatividad ayudando a un desarrollo biopsicosocial.

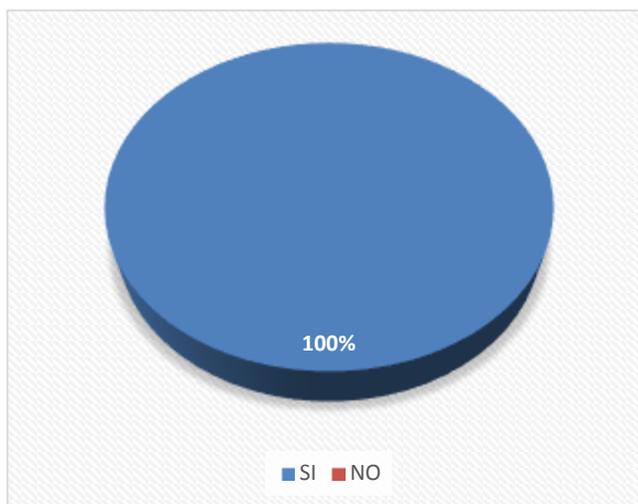
3. ¿Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de este tiempo para realizar actividades recreativas?



#### Interpretación de resultados

En este ítem se muestra la gran motivación por parte de la comunidad por realizar prácticas recreativas innovadoras y tener la gran posibilidad de estructurar y consolidar entre todos una serie de actividades que permitan la inclusión de todos los participantes y a su vez pasen tardes agradable lo cual ayude a fortalecer su proceso académico y personal. Se observa que el 100% de los participantes emplearían parte de su tiempo en las tardes para realizar actividades recreativas.

4. ¿Posee su lugar de estudio instalaciones fácilmente accesibles para la práctica de actividades físico-recreativas?



#### Interpretación de resultados

En esta grafica se evidencia la gran infraestructura que posee la comunidad del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona ya que el 100% de los participantes destaca estos como un apoyo fundamental a la propuesta que se desarrolló, ya que permite ejecutar de forma más tranquila y libre un sin número de actividades aprovechando espacios naturales, canchas multifuncionales, patios y salones audiovisuales sin ningún contratiempo.

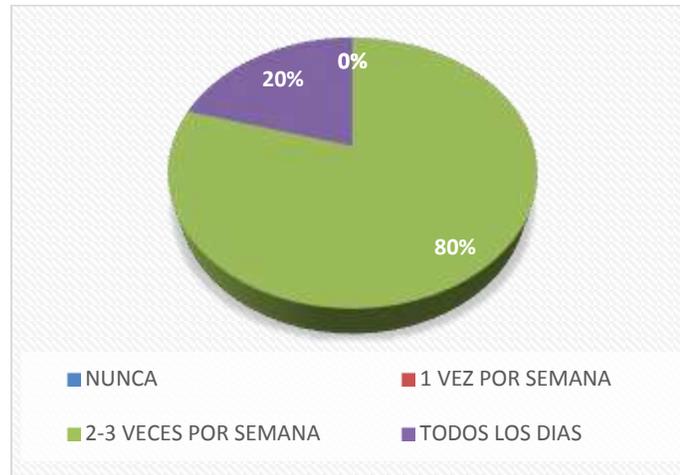
5. ¿Ofrece su lugar de estudio un programa de actividades recreativas?



Interpretación de resultados

En esta grafica se fundamenta nuestra propuesta ya que en esta comunidad de gran importancia en la ciudad, como resultado se evidencia que el 94% de los seminaristas no conocen un programa de actividad física en su comunidad educativa y el 6 % si conoce ese programa, este 6% se logró estudiar más a fondo y se evidencio que estas personas son las organizadores de algún tipo de actividades deportivas dentro de la institución, pero no se cuenta con profesional en educación física o áreas afines el cual guie el proceso recreativo y mucho menos como se evidencia en la imagen se cuenta con un programa plenamente establecido de actividad física, recreación o deporte el cual ellos puedan realizar en su tiempo libre.

6. Fuera de sus obligaciones escolares: ¿con que frecuencia participas en actividades recreativas y deportivas?



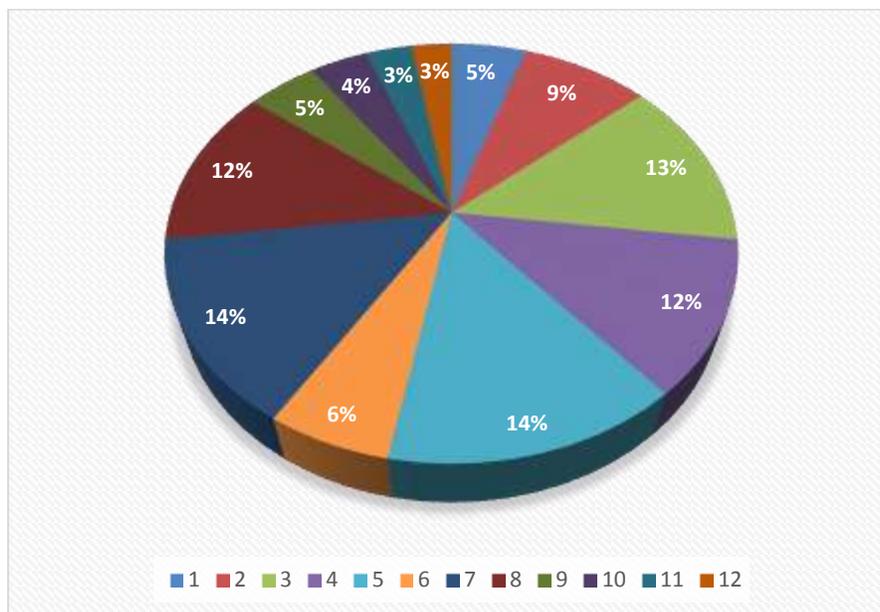
#### Interpretación de resultados

El drástico horario que se maneja en esta comunidad educativa nos lleva a realizar esta pregunta la cual nos arroja los siguientes resultados: el 80% de la comunidad expresa que realiza actividades recreativas y deportivas de 2 a 3 veces por semana y el 20 % todos los días lo cual nos permite organizar un cronograma de trabajo mas eficaz. De igual forma se puede resaltar que los seminaristas realizan cualquier tipo de actividad física, recreativa o deportiva en algún espacio libre que dispongan en su jornada escolar y lo realizan con una buena frecuencia.



7. ¿Seleccione con una X 5 actividades las cuáles le gustaría realizar en su tiempo libre?

1. Juegos de mesa.
2. Actividades en contacto con el medio natural.
3. Juegos pre- deportivos.
4. Bailo terapia y actividades en gimnasio de pesas.
5. Deportes (fútbol, béisbol, voleibol, atletismo, baloncesto, ciclismo, entre otros).
6. Juegos tradicionales y culturales.
7. Juegos competitivos.
8. Juegos de agilidad mental.
9. Juegos cooperativos.
10. Actividades de expresión corporal, danza y teatro.
11. Juegos de salón.
12. Juegos de creatividad y habilidades artísticas.





### Interpretación de resultados

Esta grafica nos ayuda en nuestro proceso y nos da las bases fundamentales para orientar nuestra propuesta ya que se dio a escoger de forma libre cuales actividades ellos querían ejecutar en el plan de actividades físico- recreativas dando como resultado que el 14% decidió por actividades deportivas como el futbol, béisbol, voleibol, atletismo, baloncesto, ciclismo, entre otros, de igual forma el 14% expreso que se implementarán juegos de competencia ya que era un proceso nuevo para ellos, por otro lado observamos que el 13% se inclinó por los juegos pre – deportivos , el 12 % por las actividades de en gimnasio de pesas y bailo terapias y el 12% vio como innovador los juegos de agilidad mental, todos estos resultados nos ayudaron a planificar las intervenciones y a realizar un plan concreto el cual abarcara todas las actividades y que fuera de gran interés para toda la comunidad.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDADES
Lunes 03 de abril	Presentación de la propuesta y bailo terapia
Martes 04 de abril	juegos de agilidad mental
Jueves 06 de abril	Jornada deportiva
Jueves 27 de abril	Juegos pre deportivos
Viernes 28 de abril	Actividad gimnasio de pesas universidad de Pamplona
Jueves 4 de mayo	Juegos competitivos
Martes 9 de mayo	Jornada deportiva
Jueves 11 de mayo	Juegos de agilidad mental
Martes 16 de mayo	juegos pre deportivos
Viernes 22 de mayo	Juegos competitivos

### ✓ Sesión de trabajo 1.

Presentación del plan de actividades físico- recreativo y trabajo grupal (bailo terapia)



### ✓ Sesión de trabajo 2.

Juegos de agilidad mental (triki, circuito motor con armado de rompecabezas, llenar sopa de letras, encontrar la frase oculta y juegos de tarjetas)



### ✓ Sesión de trabajo 3.

Jornada deportiva: en esta jornada deportiva se realizó un circuito en el cual se ejecutaron deportes como: futbol de salón, voleibol y baloncesto.





#### ✓ Sesión de trabajo 4.

Juegos pre – deportivos: en esta sesión se realizaron actividades que nos permitieran a conocer otro tipo de deportes y se colocaron en práctica a través de juegos pre – deportivos. (Hockey sobre césped y Kikimbol)



#### ✓ Sesión de trabajo 5.

Actividad gimnasio de pesas de la Universidad de Pamplona: en esta actividad ejecuto en las instalaciones de la Universidad de Pamplona y se realizaron actividades de trabajos funcionales y de musculación.



### ✓ Sesión de trabajo 6.

Juegos competitivos: en esta sesión se ejecutaron actividades tales como carreras de encostados, circuitos motores y juegos con pelotas.



### ✓ Sesión de trabajo 7.

Jornada Deportiva: En esta sesión se realizó un campeonato relámpago de baloncesto y balonmano.



✓ **Sesión de trabajo 8.**

Juegos de agilidad metal: En esta sesión se desarrollaron juegos de tarjetas y juegos de improvisación.



✓ **Sesión de trabajo 9.**

Juegos pre deportivo: En esta sesión se ejecutaron actividades las cuales nos llevaron a evidenciar las carreras de relevos y el voleibol con toallas.





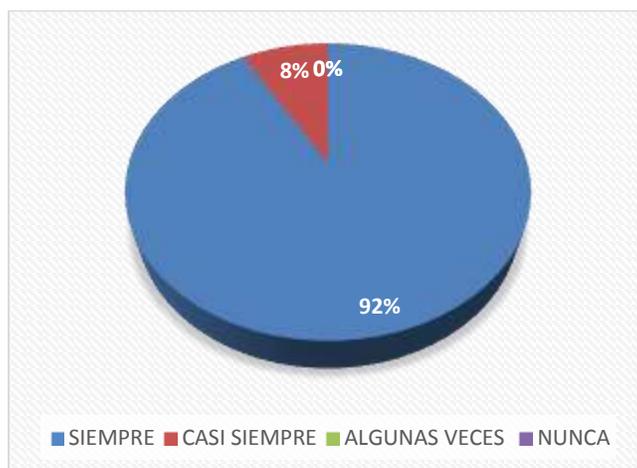
✓ **Sesión de trabajo 10.**

Juegos de competencia: En esta sesión se desarrolló un torneo relámpago de hallar el lazo, y circuitos motores.

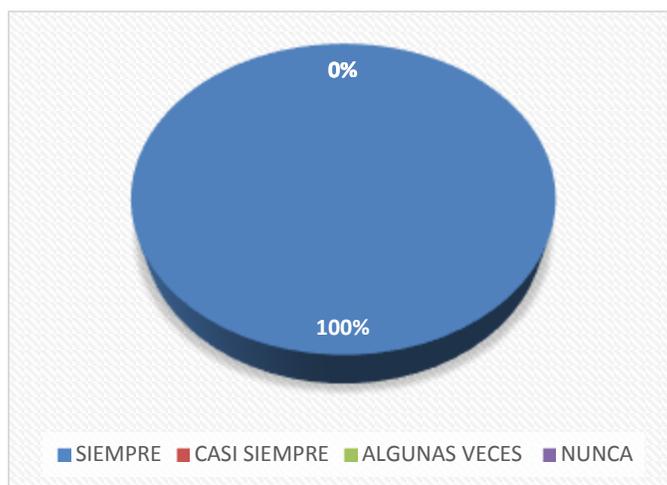


## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA FACULTAD DE EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

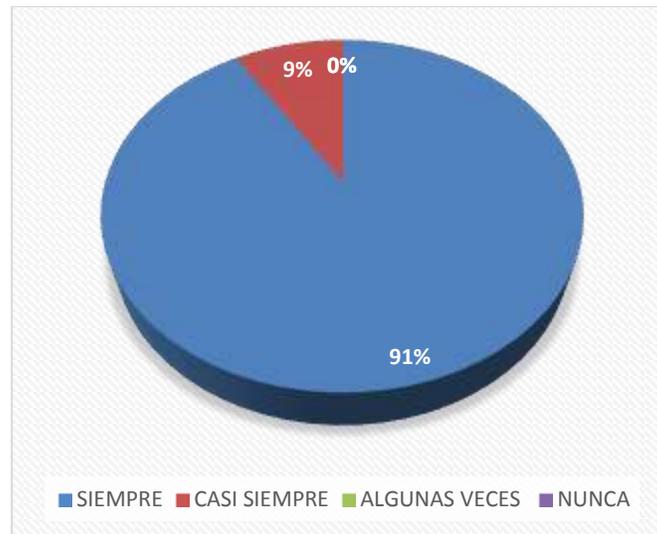
1. Crees que fue adecuada la distribución del tiempo en cada actividad?



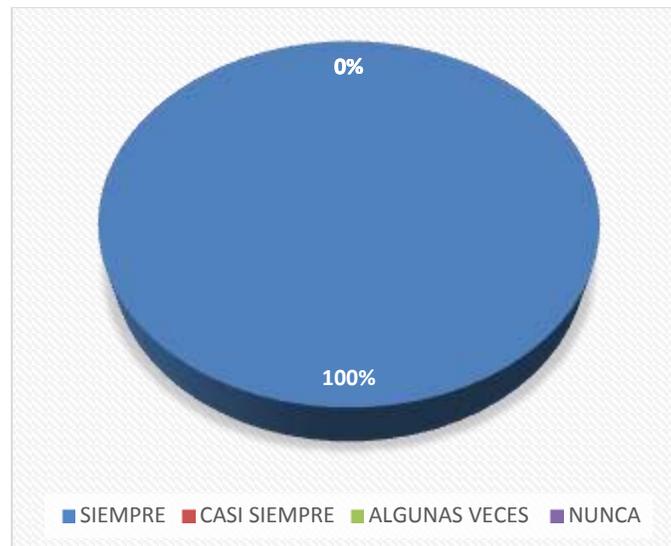
2. El material didáctico fue el adecuado para la realización de cada sección de clase?



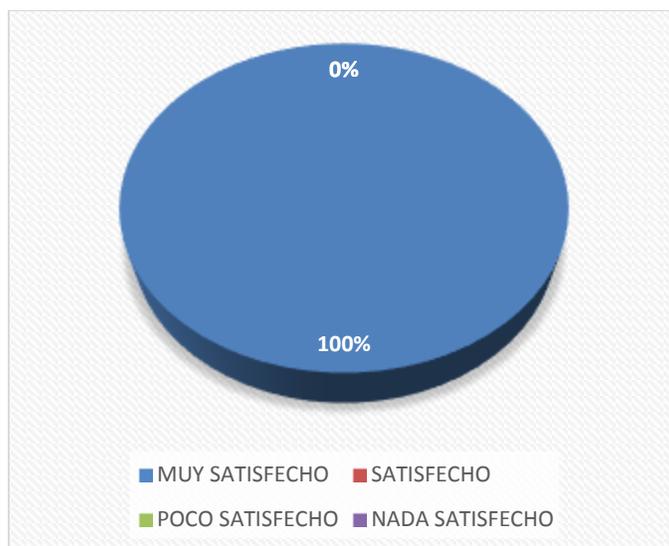
3. Crees que las actividades planificadas fueron lo suficientemente variadas?



4. Te has divertido con los juegos y actividades realizados en cada sección?



5. Cuál es su nivel de satisfacción con respecto a las actividades realizadas?



Interpretación de resultados

Como resultados de la encuesta de satisfacción y como evaluación del plan se pueden observar datos significativos y positivos a la hora de realizar nuestra intervención ya que se contó con el material adecuado en cada de las sesiones pedagógicas, de igual forma el tiempo establecido para cada actividad fue el adecuado y las actividades realizadas fueron muy dinámicas y variadas lo cual motivo a la comunidad a ser participe importante del proceso, lo cual la aceptación del plan y de las actividades dejo muy satisfecho a la comunidad del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino, brindándoles herramientas fundamentales para disfrutar y mejorar el uso de su tiempo libre y así contribuir a su desarrollo personal y social.



## DISCUSIÓN

Es importante resaltar el gran papel que juega la recreación en el ser humano y la importancia que tienen las actividades físico- recreativas en el desarrollo integral de cada ser humano, ya que le proporcionan un sin número de herramientas las cuales le permiten utilizar de forma adecuada su tiempo libre.

De igual forma la recreación busca experimentar procesos de desarrollo de la creatividad, autoestima, autoconfianza, autoconocimiento y afianza nuevos hábitos y estilos de vida saludables lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida de los adolescentes y a su vez despierta los lazos de amistad e integración social.

Se puede evidenciar en este proceso investigativo que la recreación puede constituirse en un satisfactor que contribuye a que las personas a diferentes niveles, intensidades y formas puedan realizar necesidades humanas fundamentales. La programación en recreación sustentada en una metodología participativa y democrática, puede y debe generar procesos de empoderamiento y auto dependencia local, impulsar procesos en toda la comunidad que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde los habitantes del contexto sean los autogestores y tengan autonomía en los procesos que se realicen.

Por otro lado se observa que en la construcción y la ejecución del plan de actividades físico – recreativas con los adolescentes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, representa grandes beneficios a la comunidad, ya que en ocasiones no se tiene el conocimiento básico de los procesos de formación y desarrollo que conlleva realizar de forma moderada actividades físico- recreativas plenamente planificadas y estructuradas para que toda la comunidad disfrute y goce con la aplicación de dichos planes y programas recreativos.

Una vez finalizado la ejecución de todas las actividades estipuladas en el plan de actividades físico- recreativo se notó un gran cambio en los procesos recreativos y una excelente aceptación por parte de la comunidad, ya que este plan se convirtió en una herramienta didáctica que permite educar a los adolescentes en el uso del tiempo libre y logre engranar procesos de desarrollo físico, cognitivo y social.



## CONCLUSIONES

- ✓ Ante los resultados de este trabajo se logró evidenciar la gran aceptación por parte de los seminaristas hacia las actividades previamente planificadas ya que de una forma directa salieron de la monotonía logrando despertar esa dimensión creadora y experimentado nuevas estrategias recreativas.
  
- ✓ Durante el desarrollo de cada sesión se tomó en cuenta las modificaciones de diferentes deportes y actividades recreativas con el fin de realizar variedad e innovación la cual es un eje fundamental para la participación activa de la comunidad.
  
- ✓ Se vio reflejada el liderazgo del coordinador del Seminario Mayor y la apropiación del plan de actividades físico- recreativas por parte de toda la comunidad educativa, generando un ambiente de trabajo adecuado en el cual se afiancen conocimientos teórico – prácticos que permitan el desarrollo y crecimiento de la comunidad.
  
- ✓ Es importante la inclusión de un profesional en el área de la educación física, recreación y deportes en esta comunidad educativas, ya que ellos presentan muchas actitudes y destrezas para practicar actividad física, deportes y actividades recreativas, pero no cuentan con la asesoría necesaria para lograr su desarrollo integral y a su vez mejorar el uso de su tiempo libre.
  
- ✓ Los espacios deportivos de la comunidad son una gran fortaleza ya que permiten realiza cualquier tipo de actividad con gran facilidad y comodidad.



## RECOMENDACIONES

La aplicación del plan de actividades físico- recreativas se debe consolidar como una estrategia didáctica importante en el cual toda la comunidad participe directamente del proceso de planificación y desarrollo de todas las actividades, con el fin de que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Es importante promover planes de actividad física, recreación y deportes a las comunidad olvidadas de nuestra región y fortalecerlos en las comunidades con las cuales tenemos contacto directo, con el fin de minimizar el alto grado enfermedades crónicas no trasmisibles y los vicios, e incentivando hábitos y estilos de vida saludables que potencialicen procesos de bienestar y desarrollo en la comunidad.



## BIBLIOGRAFÍA

- Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
- Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
- Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.
- Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
- Ferrebus J. (2017). Efectos de la aplicación de un plan de actividades recreativas para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitario de la universidad de pamplona. Pamplona. Norte de Santander.
- Pérez Sánchez, A. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres gráficos Instituto Politécnico Nacional.
- Orduz F. (2017). La recreación como alternativa de evolución para la sociedad. Pamplona. Norte de Santander.
- <http://www.monografias.com/trabajos88/que-es-recreacion/que-es-recreacion.shtml>.
- Martínez Ana. (2009). Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río. Habana. Cuba.
- Peña, D.A.M & González (2015). Plan de actividades físico recreativas de la escuela primaria „quintín bandera betancourt“. Lecturas: Educación física y deportes. Buenos Aires, Argentina.
- Colina Alberto. (2014). Programa de actividades físico- recreativas. Venezuela.



- Hernández Elia. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad caucagua, sector legón efdeportes.com, revista digital. buenos aires. estado miranda, Venezuela.
- Vera Sandra. (2017). Propuesta recreativa para fomentar el buen uso del tiempo libre en niños de grados transición y primero de la institución educativa seminario menor santo Tomás de Aquino pamplona. Pamplona. Norte de Santander.
- Hernández Cira. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular capitán san Luis. Cuba.
- Barbini Bernarda. Actividades de tiempo libre y uso de espacios recreativos de los jóvenes en mar del plata. Argentina.
- Murillo L. (2015). Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de ataco. Ibagué. Tolima.
- Madrigal José. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. San Ramón. Costa Rica.



## ANEXOS

### ENCUESTA PLANIFICACION DE ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS



#### ENCUESTA DIAGNÓSTICO PARA LA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

#### ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA FACULTAD DE EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Marque con una X la respuesta que desde su punto de vista sea la más adecuada.

1. ¿Conoce usted cuales actividades físico – recreativas puede realizar en su tiempo libre?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2. ¿La actividad física ocupa un lugar importante en mi vida?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

PORQUE \_\_\_\_\_

3. ¿Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de este tiempo para realizar actividades recreativas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

4. ¿Posee su lugar de estudio instalaciones fácilmente accesibles para la práctica de actividades físico-recreativas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. ¿Ofrece su lugar de estudio un programa de actividades recreativas?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

1



6. Fuera de sus obligaciones escolares: ¿con que frecuencia participas en actividades recreativas?

- Nunca \_\_\_\_\_
- Una vez por semana \_\_\_\_\_
- 2-3 veces por semana \_\_\_\_\_
- Todos los días \_\_\_\_\_

A continuación se realiza una pregunta la cual debe contestar de forma sincera, con el objetivo de realizar la planificación de forma adecuada de las actividades físico-recreativas.

7. ¿Seleccione con una X 5 actividades las cuáles le gustaría realizar en su tiempo libre?

- 1. Juegos de mesa. ( )
- 2. Actividades en contacto con el medio natural. ( )
- 3. Juegos pre- deportivos. ( )
- 4. Baño terapia y actividades en gimnasio de pesas. ( )
- 5. Deportes (fútbol, beisbol, voleibol, atletismo, baloncesto, ciclismo, entre otros). ( )
- 6. Juegos tradicionales y culturales. ( )
- 7. Juegos competitivos. ( )
- 8. Juegos de agilidad mental. ( )
- 9. Juegos cooperativos. ( )
- 10. Actividades de expresión corporal, danza y teatro. ( )
- 11. Juegos de salón. ( )
- 12. Juegos de creatividad y habilidades artísticas. ( )

Estos resultados se tabularan y las 5 opciones con mayor votación serán las que se priorizaran en el plan de actividades físico-recreativas.



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



## ENCUESTA DE SATISFACCION



### ENCUESTA DE SATISFACCION PLAN DE ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA FACULTAD DE EDUCACION -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Marque con una X la respuesta que desde su punto de vista y desde su experiencia vivida durante el trascurso de las actividades es la más adecuada.

1. Crees que fue adecuada la distribución del tiempo en cada actividad?

- Siempre   
 Casi siempre   
 Algunas veces   
 Nunca

2. El material didáctico fue el adecuado para la realización de cada sección de clase?

- Siempre   
 Casi siempre   
 Algunas veces   
 Nunca

3. Crees que las actividades planificadas fueron lo suficientemente variadas?

- Siempre   
 Casi siempre   
 Algunas veces   
 Nunca

4. Te has divertido con los juegos y actividades realizados en cada sección?

- Siempre   
 Casi siempre   
 Algunas veces   
 Nunca

5. Cual es su nivel de satisfacción con respecto a las actividades realizadas?

- Muy satisfactorio   
 Satisfecho   
 Poco satisfecho   
 Nada satisfecho

