

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

TITULO: Propuesta de un conjunto de actividades relacionadas con la práctica de Deportes de combate para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 41, Consejo Popular La Palma, Provincia Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Alexéis Pérez Barrios

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Alexéis Pérez Barrios

Lugar y Año de Nacimiento: 1973, Municipio Consolación del Sur.

Categoría Científica: Instructor.

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

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

RESUMEN

La presente investigación surge debido a los problemas que presentan los adolescentes de la Circunscripción # 41, de la Comunidad perteneciente Consejo Popular ,La Palma para la ocupación de su Tiempo Libre, ya que hay un gran déficit de áreas deportivas así como una pobre motivación por la practica de los deportes de combate por lo que entonces nos proponemos como **Problema Científico** :¿Cómo concebir un conjunto de actividades deportivo recreativas relacionadas con la practica de los deportes de combates en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la Circunscripción #41 del Consejo Popular La Palma? en consecuencia fue establecido como **Objetivo General:** Proponer un conjunto de actividades

deportivo-recreativas relacionadas con la practica de deportes de combates en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en estos adolescentes. Para la realización de este trabajo se tomó como **Universo** la totalidad de los adolescentes de la Circunscripción y la **Muestra** seleccionada consistió en 50 de ellos. Se utilizaron **Métodos** como Análisis y Síntesis, Histórico Lógico, Entrevista, Encuesta etc., con el objetivo de recopilar información sobre Tiempo Libre y Comunidad, así como conocer cuales eran las actividades que deseaban realizar los adolescentes. El trabajo consta de tres capítulos, un primero donde se abordan todos los aspectos metodológicos relacionados con la investigación, un segundo capítulo teórico en el cual se hace referencia a los principales conceptos tratados (tiempo libre, comunidad, grupo etc) y un tercer capítulo donde redactaremos la propuesta concreta de la actividades física-recreativas para estos adolescentes.

INTRODUCCIÓN

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

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

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor

extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El sistema de Educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

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

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

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

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a

los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

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

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, así como lograr aumentar, hacer mas masiva la practica de los deportes de combate, haciendo mayor la cantidad de practicantes y la sistematicidad de los mismos.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta, y una entrevista, las cuales unidas a la observación diaria, nos mostraron que no existen actividades donde estos adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la *Circunscripción # 41, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma*, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar la participación de los adolescentes en actividades vinculadas con la practica de los deportes de combate una opción de entretenimiento de estos.

Novedad Científica

Lo novedoso de este trabajo consiste en ofrecer un sistema de actividades relacionadas con la práctica masiva y sistemática de deportes de combate para adolescentes con el propósito de hacer un mejor uso de su tiempo libre , es por

primera vez que en nuestro municipio tratamos con esta forma de intervención en la comunidad, lograr que nuestros adolescentes dediquen su tiempo libre a la practica de actividades sanas y así lograr el fin de su formación cada día más integral y positiva.

Aplicación Práctica

La aplicación práctica de este trabajo radica en que una vez aplicada y comprobada la efectividad de este sistema de actividades será una herramienta valiosa en las manos de otros especialistas que deseen intervenir en otras comunidades con adolescentes que posean características semejantes a los de la muestra seleccionada por nosotros, aunque el contenido de las mismas pueda variar teniendo en cuenta algunos factores importantes la forma se podrá mantener convenientemente.

Actualidad Científica.

Este trabajo esta sustentado sobre principio, leyes y regularidades científicas que norma cada forma de estructurar las acciones diseñadas para intervenir en la comunidad y con los adolescentes, además de tener en cuenta los aspectos metodológicos de las diferentes disciplinas deportivas implicadas, en ninguna de las ciencias que hemos revisado hemos obviado sus sustentos científicos y se revisaron las literaturas actuales y las mas novedosas.

Situación Problémica

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

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la *Circunscripción # 41, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma*, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar la participación de los adolescentes en actividades vinculadas con la practica de los deportes de combate una opción de entretenimiento de estos.

Por lo que nos planteamos el siguiente Problema: ¿Cómo concebir un conjunto de actividades deportivo recreativo relacionado con la práctica de los deportes

de combates en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes en la Circunscripción #41 del Consejo Popular La Palma?

Trazándonos como Objetivo: Proponer un conjunto de actividades deportivo-recreativas relacionadas con la práctica de deportes de combates en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en estos adolescentes.

Preguntas Científicas

- ❖ ¿Cuáles son los antecedentes históricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre?
- ❖ ¿Cuáles son los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de la *Circunscripción # 41*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma?
- ❖ ¿Qué actividades relacionadas con los deportes de combates se pudieran ofertar para mejorar la motivación, participación y una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la *Circunscripción # 41*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma?

Tareas Científicas

- ❖ Investigación de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustenten la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre.
- ❖ Establecimiento de los intereses físico-recreativos de los adolescentes de la Circunscripción # 41, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma.
- ❖ Elaboración de una propuesta de actividades relacionadas con los deportes de combate para mejorar la motivación, participación y una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la *Circunscripción # 41*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma.

Objeto de estudio. Ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la *Circunscripción # 41*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " La Palma.

Criterios de la Selección Muestral

Población.

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la *Circunscripción # 41*, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular La Palma el cual esta conformado por un total de 766 personas.

Unidad de Análisis:

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12_15 años, los cuales son un total de 96. Además el presidente del consejo popular y los 8 presidentes de los CDR.

Muestra:

La muestra fue de 50 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde con el 46,5 % de la **Unidad de Análisis**, esta fue seleccionada de forma aleatoria simple.

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

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

Métodos Empleados.

Métodos teóricos

1. **Análisis y Síntesis:** Se utilizo para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
2. **Histórico lógico:** Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación vinculada a la práctica de deportes.
3. **Inducción deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

Métodos empíricos.

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

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

Métodos Estadísticos.

1. **Análisis porcentual:** Se utiliza para procesar la información obtenida de los métodos empleados.

BIBLIOGRAFÍA

- Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
- Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, , Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
- Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
- González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes.(2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
- González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
- González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.

- Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
- Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
- Williams, J. y Williams, W. (1991): “Psicología del Deporte. Pasado, presente y futuro”, en Williams ,J., Psicología aplicada al deporte, Editorial Almagro, Madrid, pp. 30-45.