

**FACULTAD DE CULTURA FISICA
LAS TUNAS.**

TITULO. Conjunto de actividades recreativas para los estudiantes de la EIDE “Carlos Leyva González”.

AUTORES: Lic. Elida Balbuena Imbernón.

Lic. Ana Maria Pons Núñez.

Lic. Aldo Ramón Estrada Arteaga.

RESUMEN.

El trabajo aborda un tema de gran importancia para el mejoramiento de la recreación sana en el tiempo libre, de los estudiantes de la EIDE “Carlos Leyva González” en el municipio Las Tunas. Se aplica una encuesta a una muestra de estudiantes de este centro, para conocer sus gustos y preferencias relacionado con las actividades recreativas como diagnóstico que sirvió de base a la elaboración, ajustándose a las características de los estudiantes y a tono con las limitaciones existentes, de un conjunto de actividades de programación recreativa de con probada aceptación por los estudiantes y profesores, así como de una lograda implicación teórico- práctica, que debe beneficiar el empleo del tiempo libre en centros educacionales de tipo internos y propiciar una recreación sana para los mismos dejando a la consideración de los profesores y directivos del centro.

Como significación práctica del presente estudio, se ofrece un conjunto de actividades recreativas, cuya aplicación permite garantizar una mayor activación y empleo sano del tiempo libre, lográndose el desarrollo de actividades auto sugerido y coherente a las tendencias contemporáneas de las técnicas recreativas.

INTRODUCCIÓN.

La educación cubana tiene como propósito la prevención y el logro de la plena igualdad de posibilidades, ejes cruciales de nuestro pensamiento pedagógico y social, a la luz de tan alta aspiración surge la necesidad de planificar, organizar y dirigir en la escuela un conjunto de actividades docentes, extra docentes y extra – escolares; elementos necesarios a tener en cuenta en el tiempo libre de los adolescentes haciendo énfasis en el papel activo, creativo y protagónico de los estudiantes encaminado a la formación integral de su personalidad, todo

esto permitiendo profundizar más en una temática tan importante.

La recreación como actividad siempre ha estado presente en la vida humana desde nuestras primeras manifestaciones, a lo largo de la historia, hace por sus características que el hombre se manifieste a través de ella. En la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora dentro del desarrollo social.

La Dirección Nacional de la Recreación, desde sus inicios hasta la actualidad, se ha mantenido trabajando en áreas importantes como el uso y aprovechamiento del tiempo libre, para ello se necesita de personal suficientemente preparado con un alto nivel de profesionalización que ha permitido masificar el deporte como derecho del pueblo, garantizando una mejor atención al estado de salud de nuestros niños, adolescentes y jóvenes en el ámbito escolar, familiar y social, elevando la salud y calidad de vida.

Es por ello que las actividades extraescolares que se planifiquen en la escuela promuevan el papel protagónico del estudiante y desarrollen su independencia y creatividad, por lo que se necesita tener una idea clara de la forma de proceder y las características de las diferentes actividades en función del desarrollo integral de su personalidad.

Existen factores de dirección y coordinación en la realización de las actividades que son decisivos, entre los que se encuentran la dirección de la escuela, e instalaciones que brindan su servicio para la ejecución de actividades físicas, deportivas y recreativas en sus múltiples manifestaciones. En algunos centros de educación internos en el horario de recreación no se incluyen actividades recreativas teniendo analizando la preferencia de los estudiantes y debemos tener en cuenta que el logro de una recreación sana es fundamental en esta etapa de los jóvenes y en estas condiciones de estudio.

Cuando hablamos de recreación sana, siempre pensamos en nuevas alternativas o en estelares conceptos y cambios. En muchas ocasiones solo relacionamos este proceso con los promotores culturales o instituciones de la cultura, sin embargo, va más allá de lugares específicos y del esfuerzo de quienes la promueven. Consideramos de mucha importancia la planificación y organización de las actividades a desarrollar en este tiempo, pues no todos los profesores poseen los conocimientos y habilidades pedagógicas para desarrollarlas, por lo que los objetivos para la que fue creada se ven afectados; debemos agregar además, como limitante, la escasez de bibliografía especializada.

Este estudio nace a partir de la revisión del Banco de Problemas donde se planteó la insuficiencia para mejorar el empleo del tiempo libre y aumentar las actividades recreativas de los estudiantes de la EIDE Carlos Leyva González ubicada en el municipio Las Tunas, de donde procede la mayor parte de la matrícula de este centro. Esta tiene un total de 657

estudiantes, 427 del sexo masculino y 230 del femenino distribuidos en los grados del 6to al 10mo.

Analizando el tiempo libre de los estudiantes, se corroboró nuestra hipótesis al plantearnos la importancia de fomentar estas actividades y tener en cuenta para ello los gustos y preferencias de los estudiantes, sin embargo estas se ven afectadas al no contar con la oferta y sistematicidad que demandan los jóvenes en estas edades, recomendando para el trabajo de los centros internos actividades recreativas como, juegos de mesas, juegos tradicionales y juegos competitivos, que sin duda lograrán la participación, por lo que de inmediato nos dimos a la tarea de aplicar un conjunto de actividades, teniendo en cuenta los gustos y preferencia de los estudiantes.

DESARROLLO

Haciendo un análisis del programa de la recreación física y la edad, según A. Pérez vemos que para los niños en la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela desarrollada por los alumnos en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes:

- Higiénico de salud.
- Preparación deportiva
- Preparación recreativa.

Dentro de estas la última y en parte la primera constituyen el objeto de nuestro interés en la Recreación Física. En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio culturales, con las cuales obviamente incluye el medio de la escuela, donde la Recreación física juega un papel crucial en la continuidad del trabajo con los alumnos como

forma de utilización de su tiempo libre. Entre los centros que se ocupan del trabajo extraescolar tenemos palacios de pioneros, casas de cultura, organización de pioneros exploradores, etc., atendiendo estas organizaciones todas las edades escolares.

Entre el trabajo de la educación física en la escuela y el trabajo extraescolar existen grandes diferencias en la formación de los grupos. En la escuela los grupos se basan en el colectivo de un aula, mientras que en las actividades recreativas físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas de la recreación física. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños hacia las distintas formas de actividad del movimiento en base a la libre voluntad.

Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos en base al voluntarismo. En algunos momentos hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo libre tienen motivación, planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los participantes. Sin embargo las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los niños en partes iguales.

La participación de las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito del trabajo individual y presidente en la fijación de sus intereses. La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los niños la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

El tiempo libre es una categoría sociológica compleja, que requiere de un análisis de su esencia y contenido; para el socialismo el tiempo libre constituye una parte muy importante dentro de la preparación integral del estudiante, cuya utilización racional encierra un profundo significado.

M. Carton plantea que "el tiempo libre no es sólo en el campo del perfeccionamiento del individuo sino también de su manifestación y del cumplimiento de las funciones sociales por los trabajadores".

Un nivel cultural alto es absolutamente necesario en nuestra juventud, en especial para contribuir a crear en ella un acentuado amor por nuestra causa socialista. La cultura del socialismo, vencidas las hostilidades irreversibles creadas por el capitalismo entre el arte y la sociedad, ofrece el terreno y los medios para el desarrollo universal del individuo, para la formación de su personalidad creadora, capaz de actuar libre y efectivamente en las distintas

esferas de su realidad y visto desde esa óptica en nuestro país el empleo del tiempo libre está en función de la formación de la personalidad del hombre comunista.

En los centros docentes internos existe un horario establecido para el desarrollo de las actividades y como su nombre lo indica, las que exponemos se realizarán durante el tiempo libre del estudiante, este tiempo incluye fundamentalmente los fines de semana que permanecen en el centro y diariamente el horario comprendido entre las 6.30 y las 10.00 PM, tienen además una noche de recreación por semana. Para la realización de esta investigación se tomó una muestra al azar de 302 estudiantes de todos los grados, 102 del sexo femenino y 200 del masculino lo que representa un 46% de la población.

Para la aplicación del conjunto de actividades, se tuvo en cuenta las características de los estudiantes, por ser atletas de alto rendimiento para que no causaran una sobrecarga física en los mismos, involucrando para ello a sus propios entrenadores, ya que los juegos motrices representan un complejo proceso motor, donde influyen diferentes excitaciones. Algunos procesos están dados por una fuerte carga física con gran tensión nerviosa y otras de relajamiento que varía por la fuerza y emociones que refleja la conducta del alumno.

La carga física en el juego se puede regular de la siguiente forma:

- Disminuyendo el tiempo
- Acortando la distancia o dimensiones del terreno
- Utilizando mayor número de jugadores
- Disminuyendo el número de repeticiones (entre otras)

Uno de los objetivos esenciales de este conjunto es vincular a todos los factores del centro, desde los directivos, profesores de todas las asignaturas y los médicos y enfermeros que cumplen con su labor profesional. Cada uno jugará un papel importante en el logro de las actividades recreativas con la interrelación de todos para lograr la integralidad de los estudiantes del centro.

TAREAS DEL CONJUNTO DE ACTIVIDADES.

- Mejorar el empleo del tiempo libre de los estudiantes.
- Contribuir al mantenimiento del equilibrio psicológico y la aceptación y adaptación al centro escolar.
- Ejercitación de una amplia gama de actividades lúdicas y recreativas vinculadas a la actividad física, deportiva y social.
- Desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas que permitan al alumno la posibilidad de optar en esta etapa y en el futuro por aquellas que le proporcionen más satisfacción en

espacios de tiempo libre.

- La recreación y la reducción de las conductas antisociales y autodestructivas.
- Integración social, cooperación, lealtad al grupo, fortalecimiento familiar.

Conjunto de actividades:

❖ **JUEGOS DE MESA.**

- Ajedrez.
- Dominó.
- Parchís.
- Damas
- Juegos de cartas.

❖ **JUEGOS PRE DEPORTIVOS.**

- Pelota
- Quiquimbol
- Voleibol (Juego la Cebolla)
- Baloncesto. (Medallón)

❖ **ACTIVIDADES DE FORMACION Y EDUCACIÓN.**

Cine debates: Se realizarán actividades de cine debate con películas que traten temas de interés para los jóvenes, con esto desarrollan la comunicación que como proceso implica relaciones dinámicas que interaccionan e influyen unos en otros, fortaleciendo las relaciones interpersonales. Desarrollan su expresión oral, comparten y exteriorizan ideas, preocupaciones, intereses y otros aspectos que se pueden tomar como punto de partida para la intervención pedagógica del profesorado.

Talleres literarios: Allí pueden compartir la lectura de textos interesantes seleccionados por los propios estudiantes y llevar muestras de textos escritos por ellos mismos siguiendo un patrón dentro de la literatura: poesía, cuento. En esta actividad juega un importante papel el profesor de español-literatura.

Conferencias talleres “Hablemos de Salud”: Es una etapa donde aún surgen dudas y preocupaciones sobre el sexo, tema fundamental de los jóvenes y con la ayuda del médico del centro y el enfermero pueden realizar actividades de este tipo, hablar además de los hábitos de higiene, consumo de psicofármacos, alcohol y tabaco y otros temas de salud.

❖ **ACTIVIDADES COMPETITIVAS.**

1. **Juegos de participación:** Son un tipo especial de juegos y consisten en el desarrollo de una actividad dramatizada - recreativa de corta duración y de alto grado de motivación por parte de los participantes que intervienen en su realización.
2. **Competencias bailables:** se realizarán, preferentemente los sábados, en las que participa un jurado y el público para dar los lugares según las habilidades de las parejas. Como parte inicial de esta actividad se pueden impartir conferencias, por los propios estudiantes preparados con la ayuda de los profesores, sobre bailes tradicionales cubanos como: el danzón, el cha cha chá, el mambo y otros, hablando de sus fundadores, pasos fundamentales y otros aspectos de interés. Esta actividad nos permite desarrollar la cultura general del estudiantado.
3. **Programas A Jugar.** Se realizarán preferentemente los fines de semana.

❖ **JUEGOS TRADICIONALES.**

- El pañuelo.
- La gallinita ciega.
- El chivito pega - pega.
- La señorita Martha.
- El tesoro escondido.
- A poner el rabo al burro.

Este conjunto de actividades fue confeccionado teniendo en cuenta fundamentalmente, aspectos tales como: gustos, preferencias, necesidades e intereses de los estudiantes.

Partimos de la premisa de que todo niño y todo joven necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo (físico, cognitivo, social, afectivo), que causan placer a través de la evolución de las edades.

Un aspecto importante para el buen desarrollo de estas actividades es su planificación y divulgación. Debemos crear un espacio para divulgar las actividades que se realizarán semanalmente (un pizarrón en una parte visible para todos, incluyendo las visitas que llegan al centro), destacando el día y la hora, así como los resultados que se obtienen en las mismas. Será muy alentador para los padres ver el uso que del tiempo libre hacen sus hijos en la propia escuela.

Se realizaron dos encuestas a los estudiantes para conocer el estado de satisfacción antes y después de aplicado el conjunto de actividades y así se pudo comprobar, el nivel de aceptación y la participación en las diferentes actividades.

CONCLUSIONES.

- ❖ El conjunto de actividades recreativas mejoró la utilización sana del tiempo libre de los estudiantes de la EIDE “Carlos Leyva González”.
- ❖ Las actividades planificadas contribuyeron a la educación para la salud de los estudiantes.
- ❖ La divulgación y planificación de las actividades vinculó y motivó a la familia con el fin de mejorar la participación de sus hijos en las mismas.
- ❖ Se logró una mayor unificación y participación de los estudiantes en las actividades recreativas.
- ❖ Mediante el juego de habilidades del conocimiento se logró una mayor incorporación de los estudiantes al estudio.
- ❖ Se elevaron en gran medida los valores éticos morales, así como el rendimiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

- ✂ Álvarez, C. La escuela en la vida / C. Álvarez. -- Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, 1995.
- ✂ Álvarez, C. Metodología de la Investigación Científica / C. Álvarez. -- Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, 1995.
- ✂ Campos, C. 2000. Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad. Alicante. Fitness magazini.
- ✂ Campos, C. 2000. Gestión deportiva. Revista digital educación física y deportes (Arg) 5 (22): 1- 11, Junio. (consulta: 20 marzo 2002).
- ✂ Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos
- ✂ Castro, Ruz, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 24 de febrero 2001.
- ✂ Colectivo de autores. Psicología / Colectivos de autores. -- La Habana Ed. Pueblo y Educación. -- Moscú : Ed. Planeta, 1998. --
- ✂ Cuba. Partido Comunista de Cuba. Tesis y Resoluciones: Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba / PCC. -- Ciudad de la Habana: Ed. Ciencias

Sociales, 1978...

- ✂ Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. Manual de la masividad / INDER. -- Ciudad de la Habana, [199-?].
- ✂ Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. Primera versión de los objetivos de trabajo del INDER para 1999 / INDER. -- [Ciudad de la Habana, 1998. -- 25 h.]
- ✂ Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes / INDER. -- Ciudad de la Habana, 991.
- ✂ Pérez Sánchez, Aldo y Col. Recreación Fundamentos teóricos metodológicos. México. México. 1997
- ✂ Llaneras Rodríguez, Miguel. Cuba 25 años de deporte revolucionario. Mensaje Deportivo (Ciudad de la Habana) 1, 1996.
- ✂ Ruíz Aguilera, Raudol. El deporte de hoy: realidades y perspectivas / Ciudad de la Habana : Ed. Científico Técnica. 1991.

ANEXO 1.

Resultados de la pregunta 1 (Consideras que las actividades recreativas que realizas en tu tiempo libre satisfacen tus gustos, intereses y preferencias.) de las encuestas realizadas antes y después de aplicar el conjunto de actividades.

GUSTOS, INTERESES Y PREFERENCIAS	ENCUESTA INICIAL	ENCUESTA FINAL
Me satisfacen	-	92%
Parcialmente me satisfacen	34%	8%
No me satisfacen	66%	-

ANEXO 2.

TABLA DE RESULTADOS.

Análisis comparativo de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas antes y después de aplicar el conjunto de actividades.

Pregunta de encuesta: Marca con una X las actividades que desarrollas en tu tiempo libre en el centro.

GRUPOS DE ACTIVIDADES	ENCUESTA INICIAL	ENCUESTA FINAL	INCREMENTO
JUEGOS DE MESA ORGANIZADOS.	16%	90%	74%
JUEGOS PREDEPORTIVOS	20%	90%	70%
ACTIVIDADES DE FORMACIÓN Y EDUCACIÓN	20%	90%	70%
ACTIVIDADES COMPETITIVAS	11%	96%	85%
JUEGOS TRADICIONALES	5%	85%	80%

ANEXO 3.

Porciento de participación de estudiantes en actividades recreativas, antes y después de aplicar el conjunto de actividades.

