

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

**TÍTULO:** Conjunto de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “ Celso Maragoto.”

**AUTORES:** Lic. Alexeis Vitón Valdés  
MsC. Valia Alina Crespo.

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y Apellidos:** Lic. Alexeis Vitón Valdés

**Profesor:** Instructor

**Nivel:** Educación Superior

**Centro de trabajo:** Facultad de Cultura Física.

**Cargo que desempeño:** Profesor principal de la asignatura Voleibol.

**Dirección particular:** José Antonio Labrador Número 15, entre Palma y Julián Alemán

**Carné de Identidad:** 68110209225.

**RESUMEN**

El tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora”

(Rodríguez. E, 1982, p38).

Este trabajo aborda un problema de gran importancia y actualidad para todo el personal que se encuentran trabajando directamente con los adolescentes en los diferentes Consejos Populares del país, pues trata aspectos enmarcados en la elaboración de una Propuesta de un conjunto de actividades Físico-Recreativas

para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Celso Maragoto.

Teniendo como **Objetivo General** Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Celso Maragoto"..

Para ellos realizamos amplias y pormenorizadas revisión bibliográfica de documentos que tratan sobre el tema en cuestión, así como encuestas dirigidas a los distintos especialistas relacionados con la investigación, con el objetivo de identificar los distintos problemas que pueden existir, permitiendo determinar las necesidades actuales de los adolescentes en sus actividades recreativas.

## **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.

En Pinar del Río municipio del Occidente del País, con una población aproximada de 100 mil habitantes y en el año de 2006 en la ciudad de Pinar del Río nacieron 3.171.

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 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.

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.

### **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

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 a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también le aplicamos otra encuesta a los presidentes de los CDR que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación diaria, nos mostraron que no existen actividades donde los 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 # 49, de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

## **PROBLEMA CIENTIFICO**

**¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "Celso Maragoto.?"**

## **DELIMITACION DEL PROBLEMA**

La investigación se desarrollará en la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular "Celso Maragoto del municipio Pinar del Río. Específicamente se utilizó una población de conformado por un total de 756 personas y una muestra de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15

## **OBJETO DE ESTUDIO**

El tiempo libre de los adolescentes.

## **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Celso Maragoto".

## **La importancia de la práctica de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre.**

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario, por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad.

Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando al factor Tiempo Libre y a la Recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social, la demanda de prácticas físico-deportivas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la

variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas.

Para el buen funcionamiento de las actividades recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado un adecuado programa recreativo, el cual debe tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.

Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Con la realización de este trabajo se persigue crear modificaciones en los adolescentes, desarrollando un conjunto de actividades para el desarrollo armónico de los adolescentes de la comunidad y que el disfrute sea amplio y multilateral, consolidándose las relaciones interpersonales entre los diferentes grupos de esta edad en la comunidad.

La actividad física recreativa debe ser planificada y cumplir los objetivos de la sociedad, todas las actividades serán aplicadas en la circunscripción # 49, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Celso Maragoto ", donde su estructura se corresponda con la constitución de la comunidad, para que sea mas efectiva la dinámica recreativa del barrio.

## **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DEL CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LOS ADOLESCENTES.**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

**Los planes de la calle** requieren de una correcta coordinación y su planificación es mas profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad especifica constituye en si misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas , en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación especifica para su feliz realización.

**Los torneos deportivos** deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Para la realización de las **actividades culturales** se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Este proyecto que se plantea en este trabajo propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativo. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

Con este conjunto de actividades físico recreativa se pretende modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del grupo, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el grupo, ya que son los mas seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del grupo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
- Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
- Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
- Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46.
- Daltel W(1976).”Juegos Recreativos”Berlin .Editorial Tribone.1976-136p

- 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.
- Grushin,O(1996)"Tiempo Libre y Desarrollo Social" Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica.