

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
NANCY URANGA ROMAGOZA
PINAR DEL RÍO
SUM CONSOLACIÓN DEL SUR

TÍTULO: Propuesta de un conjunto de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “Puerta de Golpe.”

AUTOR: Lic. Raciél Sánchez Echevarria

COAUTOR: Lic. Leonel Francisco Pozo Brito.

SINTESIS CURRICULAR

El compañero Raciél Sánchez Echevarria nació en el año 1975 en la provincia Pinar del Río, ha obtenido premios en otras oportunidades en eventos científicos en el año 2001 y en el año 2005 en Venezuela. Actualmente labora como entrenador de pitcheo en el equipo Pinar del Río en la Serie Nacional, además labora en la Escuela Comunitaria Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur como Profesor de béisbol.

Dirección Particular: Calle 25 Edif.: 5707 Apart: 2, Puerta de Golpe . Municipio: Consolación del Sur

RESUMEN.

En el presente trabajo investigativo titulado: Propuesta de un conjunto de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “Puerta de Golpe.” Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones

socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. Esta investigación tiene como objetivo: Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe". del municipio antes mencionado. Para la realización del mismo se tuvo en cuenta el método dialéctico – materialista de cual se derivan los métodos teóricos y métodos empíricos, en los primeros podemos encontrar el Análisis-Síntesis, Histórico-Lógico y El Trabajo con Documentos y en los segundos la Encuesta, la Observación, para a través de los mismos recopilar datos que contribuyan en el desarrollo satisfactorio de la investigación. La investigación es ubicada dentro de la Recreación vinculada con el Deporte y la Cultura Física

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 mas 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 físicas recreativas organizados 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.

Las actividades físico 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 el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, 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.

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 # 135 de la Comunidad pertenecientes al Consejo Popular Puerta De Golpe, y proponer un programa de actividades físico recreativo encaminado a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Situación Problemática

A través de la observación realizada en la localidad que investigamos, entrevista con la secretaria del bloque de la FMC y las respuestas de los adolescentes 12-15 años de la Zona # 135 del Consejo Popular Puerta de Golpe, en la encuesta

aplicada; detectamos que los adolescentes no cuentan con actividades recreativas, de carácter sistemático, que desarrollar en su tiempo libre. Para corroborar estos datos obtenidos y responder a los intereses de la institución que atiende la Zona # 135 de antes ya mencionado Consejo popular se realiza una visita a la Escuela Comunitaria Puerta de Golpe, se entrevista al director y se solicita el banco de problemas de dicho centro, coincidiendo con lo planteado anteriormente. Es por lo anteriormente planteado y así como el interés que despertó el tema en nosotros que nos dedicamos a realizar una investigación en función de darle solución al problema partiendo de la siguiente interrogante:

Problema Científico

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del Tiempo Libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Puerta de Golpe?,

Objeto de investigación: El proceso de la Recreación y la cultura física.

Objetivo: Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12- 15 años de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe" del municipio de Consolación del Sur.

Campo de Acción: Propuesta de actividades físico- recreativas.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuales son los antecedentes históricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre?
2. ¿Cuáles son los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe."?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe?

Para darle cumplimiento a nuestro objetivo y teniendo en cuenta las preguntas señaladas nos planteamos como

Tareas Científicas:

- 1- Investigación de los antecedentes históricos y fundamentos teóricos que sustenten la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre.
- 2- Establecimiento de los intereses físico- recreativos de los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe"
- 3- Elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe".

Marco Metodológico.

En este trabajo se han utilizado diferentes métodos de investigación dado a la complejidad del objeto de estudio, por su naturaleza y contenido, lleva a la utilización de diversos métodos, explicar y valorar el proceso dialéctico-materialista que está presente cuando se aborda científicamente la problemática en cuestión.

Métodos Teóricos:

- Análisis y Síntesis: Se utilizo para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
- Histórico lógico: Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.
- 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.

- El **Histórico-Lógico**, Evalúan e interpretan los hechos del pasado para comprender el presente, que permitió estudiar las tendencias en el desarrollo histórico y la evolución del uso del ejercicio físico como tratamiento no farmacológico en pacientes con obesidad.
- El **Análisis – Síntesis**: Aunque son diferentes, no actúan separadamente, ambos constituyen una unidad dialéctica del conocimiento científico. Estos permitieron estudiar, profundizar y valorar los elementos esenciales en los antecedentes, las concepciones y regularidades existentes que son los que condicionan y determinan el desarrollo del objeto de estudio y el tratamiento a la información obtenida.
- La **Inducción- Deducción**, Es la lógica objetiva de los hechos, fenómenos de la realidad (desarrollo de actividades física en la comunidad), que permitió la interpretación de los fundamentos teóricos del problema, el diagnóstico declarado y el conjunto de Ejercicios Físicos.
- **Trabajo con Documentos**: Se utilizó para la revisión de las encuestas realizadas a los adolescentes que conforman la muestra, así como las actividades que eran de su preferencia.
- **Métodos Empíricos**
- **Consulta con especialistas**: Se utilizó para intercambiar conocimientos con Especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

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.

Técnicas Investigativas

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

Método Matemático- Estadístico:

En el procesamiento de los datos, utilizando el análisis porcentual.

TÉCNICAS ESTADÍSTICAS:

- Trabajo en medida de cantidad: Trabajos con por cientos.

Población y Muestra

Para la realización de la presente investigación se tuvo en cuenta una población de 72 adolescentes entre 12 y 15 años de edad, Además incluiremos al presidente del consejo popular y a los 9 presidentes de los CDR perteneciente al Consejo Popular Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual representa el 55 % de la Unidad de Análisis., esta fue seleccionada de forma probabilística.

Posibles Resultados.

- 1) Los adolescentes de la Circunscripción # 135, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Puerta de Golpe." poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es aprovechado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad y prefieren para realizar las actividades físicas recreativas a sus compañeros de estudio conjunto con amigos que conviven con ellos en la comunidad.

- 2) La flexibilidad y variabilidad de las actividades físico-recreativa propuestas, unida a las recomendaciones e indicaciones organizativas facilitaran una adecuada puesta en práctica de la propuesta en el citado Consejo Popular.

Propuesta de Actividades Físico- Recreativas

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	x			Semestral
2	Biatlón Popular.	Circunscripción	x	x		Mensual
3	Ciclismo Popular.	De Consolación hasta el parque de puerta de Golpe	x			Mensual
4	Torneos de béisbol	Área de béisbol terreno de la Majagua	x	x		Mensual
5	Campeonato de fútbol.	Área de béisbol terreno de la Majagua	x	x		Mensual
6	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones o terrenos del Politécnico o el Área.	x	x		Semanal
7	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Semanal
9	Planes de la calle.	Áreas recreativas	x			Semanal
10	Actividades culturales.	Áreas de festejo			x	Semanal o Mensual
11	Juegos de Domino y de mesas	Parque y zonas aledañas	x	x		Diarios
12	Música grabada y competencia de baile.	Áreas de la circunscripción o en el Club.		x	x	Mensual
13	Competencias de juegos de ocasión	Parque y zonas aledañas	x	x		Diarios

Bibliografía.

1. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
2. CD de la Maestría.
3. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
4. Daltel W (1976).”Juegos Recreativos”Berlin .Editorial Tribone.1976-136p Editorial Ciencias Sociales.
5. 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.
6. García C, Julia. ”Estudio sobre el comportamiento actual de la
7. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE “Graciela Bustillos”. Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.Investigación Turística”. Facultad de Ciencias Económicas Y
8. Habana: Editorial José A. Huelga
9. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana. Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos
10. Moreira,R (1979)”La recreación un fenómeno sociocultural”, Ciudad de la Población cubana”, La Habana.Recreación de los consejos Populares.
11. Rodríguez, E. (1982). “Tiempo Libre y Personalidad”. La Habana. Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
12. Valdés, Y” El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Varios. “Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de
- 13 .González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.