

ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN EDADES ENTRE 11 Y 12 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 39 DEL CONSEJO POPULAR BAHÍA HONDA ESTE.

Lic. Eddy Emigdio Rivera Solano

RESUMEN:

Las comunidades como asentamientos de personas con variados hábitos y necesidades presentan características psíquico-cognoscitivas que son manifiestas en cada una de sus vivencias. El estudio sociológico de estas comunidades y dentro de ellos acerca del empleo del tiempo libre, determina en gran medida su crecimiento social y económico, lo que determinara también un crecimiento en los servicios, aspecto importante para alcanzar un nivel de aceptación en la calidad de vida de la población. Estos estudios se pueden considerar importante pues el buen empleo de tiempo libre influye en la formación de la personalidad del hombre lo cual se hace manifiesto en su modo de vida, de igual forma provoca cambios en sus hábitos, ideología y cultura social de cómo emplear su tiempo libre en actividades de su gusto y preferencia aspecto del cual carece la comunidad motivo de investigación, esto ha provocando manifestaciones negativas en el conducta de los adolescentes en lo individual y colectivo. Por esta razón, conociendo a través de la observación diaria la situación de esta comunidad y en especial de los adolescentes se realizó un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, ofertas recreativas, así como las necesidades e intereses de estos adolescentes, por lo que se hizo necesario implementar un grupo de acciones encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para el buen desarrollo humano con actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre las edades comprendidas 11-12 años de la circunscripción #39 Consejo Popular Bahía Honda Este.

El **tiempo social** es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el

desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio – económicas como proceso histórico – natural.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad.

En efecto, el **tiempo libre** es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

No obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.”

El autor de esta investigación asume: que el tiempo libre es aquel que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada el desarrollo de la personalidad socialista. En estas condiciones, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico, concreto, tanto por las implicaciones

económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida. Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

El tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo

libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, define recreación como: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Valorando estas definiciones el autor de esta investigación asume el criterio de que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las **actividades físico deportivas- recreativas**, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son 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 cuadro o nivel de organización”.

Para el autor la Recreación Física no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto, en la misma deben observarse lo siguiente:

Gustos: Son aquellas por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses

Las necesidades: Estas deben ser dosificadas en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo.

- **Transformaciones psicológicas y Anatómicas fisiológicas del organismo en los adolescentes.**

Sánchez Acosta(1996) explica que de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en determinado período.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca: Aumento de la energía:

De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

1. Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:
2. La elevada irritabilidad
3. La hipersensibilidad
4. La fatiga
5. La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo
6. Desajuste del sueño
7. Aumenta la fuerza muscular

Por lo tanto desde el punto de vista fisiológico, los participantes consiguen algunos beneficios como:

- Disminución del colesterol total, triglicéridos.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular.
- La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad de las enzimas.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.
- Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los **cambios bioquímicos** durante la actividad física son:

Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.

- Aumenta la concentración de Hemoglobina.
- Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Sistema Nervioso Central: Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja.

Sistema Cardiovascular: Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Órganos Respiratorios: Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

Tracto Gastrointestinal: Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Proceso Metabólico: Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

Sistema Nervio-Muscular: Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato Osteo-Articular: Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

Ejemplos del plan de actividades **Orientaciones Metodológicas por actividades**

Descripción del programa(A Jugar)

- ✓ Escoger en cada barrio una instalación deportiva u otro lugar apropiado donde no existan obstáculos que ofrezcan peligro
- ✓ Se competirá cada vez en seis (6) o mas juegos donde el equipo que resulte ganador, ganará 10 puntos, el segundo 8 y el tercero 6 en cada juego, sumando el acumulado final para determinar el equipo ganador.
- ✓ Los juegos que tengan puntos adicionales se suman conjuntamente con los puntos acumulados en dependencia del lugar obtenido
- ✓ Se organizará un calendario de competencia dándose a conocer a todos los factores, entre los barrios y las zonas.
- ✓ Se le dará un nombre a cada equipo con el fin de identificarlo con el barrio y hacer la divulgación de esta actividad
- ✓ Se creara un plan de estimulo con los propios ganadores.

Estructura

- ✓ Se constituirá un jurado completo por una cifra impar (3 ó 5) integrantes que deben ser profesores de educación física, guías de pioneros o compañeros destacados de los distintos organismos, así como pioneros destacados.
- ✓ Los juegos deben ser tres (3) por cada equipo, situados en la arrancada, en el recorrido y al final, y un juez principal que sera el encargado de dar salida y de informar el lugar en que entran los equipos.

✓ Se debe crear una comisión donde se discuta la organización general, el asesoramiento de cada programa así como velar porque todos los equipos dominen el reglamento de los juegos.

Los juegos son:

Cámbiate de lugar, Leones y Leopardos, al rescate, cambio de objeto, la Pañoleta, juegos de relevos.

Juegos populares de salón.

Objetivo: Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los jóvenes en esta comunidad.

Desarrollo:

Entre los juegos populares de salón podemos desarrollar actividades con los propios recursos con que cuentan los participantes y los que la creatividad de los mismos puedan confeccionar. Se utilizaran los propios recursos de que dispone la población aparte de los que se cuentan para su realización.

Organización

Se organizarán competencias de los distintos juegos donde presentada la familia o grupos de amigos, sacando los ganadores a competir con otros barrios de la circunscripción, de ser posible pudiéndose organizar topes entre los ganadores de los consejos populares.

También estas actividades podrán desarrollarse libremente a nivel de barrio con la organización que ellos entiendan.

Entre estos juegos tenemos:

1. Dominó (Se utiliza como medio el propio Dominó que generalmente puede ser hasta el doble 9 o doble 6. Una mesa con una superficie lisa sobre cuatro patas y cuatro asientos. Se puede jugar preferentemente en parejas masculinos, femeninos o mixtos, de 3 a ganar 2, la duración del partido puede ser a 100, 150 o 200 tantos. El primer pase de la data es a 25 y la primera vale doble.), Dama (Lograr hacer la mayor captura de fichas del contrario o bloquearlas de forma tal que no pueda realizar algún movimiento. El ganador tiene 1 punto y el perdedor 0)., Parchís, Palitos Chinos, Dama China, Cubilete, Barajas, Magazines, Ajedrez (Las figuras se podrán hacer pintadas en rueditas de cartón diferenciando las

blancas y las negras se puede jugar por el sistema de 3 a ganar 2), Béisbol –Dar, Tres Fichas en Línea (Para realizar este juego es suficiente tener un trozo de cartón o de papel de unos 15 cm², se trazará un cuadrado con sus dos diagonales y su perpendicular y horizontalmente por sus mitades, cada uno desplazará sus fichas en el sentido que prefiera. El primero que pueda colocar sus ficha en una sola línea será el ganador), la Solterona (Se podrá confeccionar con recortes de cartulina o de cartón a modo de barajas pintándoles o pegándoles figuras por parejas y situando una figura que sea sola, que es la que hace perder al quedarse con ella)

Competencia de mini fútbol, Beisbolito y Béisbol

Objetivo: Brindar a los jóvenes diferentes juegos recreativo físicos en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa.

Desarrollo:

Esta competencia se desarrollara entre los equipos pertenecientes a los CDR # 1 y 2 de la circunscripción # 77.

Cantidad de equipos participantes: 6, cantidad total de juegos a efectuar: 15

Cantidad de juegos cada equipo: 5, fecha: 2 al 14 de abril, horario de competencias: 4:20 a 6 PM, días de competencias: miércoles: 2 y 9, viernes: 4 y 11, Ines: 7 y 14

Cantidad de juegos diarios: 3

Equipos:

Azucareros, Granjeros, Tabacaleros, Agricultores, Cañeros, Mineros.

Bibliografía

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
6. Económica, México.

7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.