

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 14-16 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR SUMIDERO DEL MUNICIPIO MINAS DE MATAHAMBRE.

Lic. Yudenis Cabrera García

RESUMEN:

Al entrevistar a los adolescentes de 14-16 años del consejo popular Sumidero se constató que son insuficientes las ofertas recreativas existentes, las cuales no logran motivar la participación de los adolescentes, entre las insuficiencias afloradas se encuentran las siguientes: Falta de variabilidad en la oferta recreativa, no disponer del presupuesto de tiempo libre para orientar esta labor y no utilizar las actividades que realmente son del agrado de los adolescentes de esta localidad.

También, a través de las observaciones, la aplicación de las técnicas participativas, las entrevistas y encuestas efectuadas a los adolescentes reflejaron las necesidades de estos por la realización de actividades físico recreativas. Partiendo de los elementos anteriores, nos trazamos como objetivo: Proponer un Plan de actividades físico recreativas en función de lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 14-16 años del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre provincia Pinar del Río, empleando métodos de investigación teóricos, empíricos, matemáticos así como técnicas participativas.

Cuando hablamos de actividades físico recreativas, generalmente, nos referimos a la recreación, aspecto importante para el desarrollo tanto físico como espiritual de las personas. A través de ella se pueden desarrollar capacidades y habilidades tanto físicas como intelectuales necesarias para la vida, estas actividades se desarrollan en un espacio de tiempo después de las labores productivas que realiza el individuo, ya sea laboral o escolar y este tiempo libre como plantea Marx, es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada

participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, como su agente, sino como su organizador y director.

Analizando los aspectos antes mencionados, debemos pensar en cómo las personas pueden utilizar mejor su tiempo libre revirtiendo los beneficios que nos puede brindar en la comunidad,

Teniendo en cuenta los aspectos de la comunidad queremos llevar a cabo un compendio de actividades que deben tener una programación y planificación para que se realicen con éxito y estas dependen en gran medida de aspectos importantes como la edad de los participantes, los gustos e intereses.

La programación y oferta de estas actividades físico recreativas deben 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 de las actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema tomando como centro a los adolescentes del consejo popular de Sumidero en el municipio Minas de Matahambre, para así tratar de incorporarles actividades específicas de Tenis de Mesa en sus opciones recreativas.

La realidad nos exige una intervención desde una perspectiva comunitaria que se encamine a modificar las opciones recreativas para la elección de estos adolescentes de 14 a 16 años del consejo popular de Sumidero, esta problemática nos induce a un plan de actividades físico-recreativas.

En herramientas aplicadas como fueron fórum comunitario y observaciones a actividades que realizan moradores del lugar y encuestas corroboramos que las ofertas recreativas y la participación en estas actividades son limitadas, por lo que han existido irregularidades que han provocado que los adolescentes, desvíen su atención a la realización de actividades indebidas como es el uso del alcohol, los juegos, las cartas, el dominó, todos estos por dinero.

También pudimos estimar que los adolescentes no se sienten motivados con las actividades que se realizan en su radio de acción, primero por no tener variedad y

segundo porque no responden a sus intereses según la encuesta realizada a los mismos. Pudimos constatar además a través de la observación un débil trabajo por parte de los activistas, producto a su escasa experiencia en estas tareas, como planteaban los moradores anteriormente, primero se presentan muy pocas ofertas de actividades, segundo no hay variedad en ellas y tercero poca gestión y propaganda por parte de los factores involucrados en la actividad.

Para dar respuesta a esta situación se propuso un plan de actividades físico recreativas en función de lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 14-16 años del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

No podemos olvidar que las prácticas físicas recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto de recreación física: es el conjunto actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Para nosotros recreación física o activa 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 con el objetivo del desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta 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 preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

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 y las que deben ser suplidas

con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

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.

La planificación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Principios de las actividades físicas recreativas

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Funciones de la recreación física en la comunidad

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Sobre la base de estos elementos se aplicó el Plan que luego de un semestre de puesta en práctica ha demostrado su eficacia apreciada en la satisfacción del 94, 37% de los involucrados en él y la notable disminución de alteraciones sociales que involucren jóvenes entre sus protagonistas en el consejo popular.

BIBLIOGRAFÍA

1. AAVV (1987). Seminario de animación deportiva. 20-21-22 de abril. Pamplona (paper.). Conclusiones pg. 2.
2. ALGAR BARRÓN, J. (1982). Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.
3. 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.
4. CAGIGAL, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
5. CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
6. CONTRERAS, O. (1997). "Didáctica de la Educación Física" En Castejón F.J. y otros: Manual del Maestro Especialista en Educación Física. Madrid. Pila Teleña
7. DE MIGUEL BADESA, S. (1995). "Perfil del animador sociocultural". Madrid. Narcea.
8. DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.