

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Propuesta de un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-14 años de la circunscripción no. 184 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Reinaldo Rosales Del Pino.

Lic. Juan Carlos Crespo Ramírez

SÍNTESIS CURRICULAR

Reinaldo Rosales del Pino, nacido en Consolación del Sur en el año 1963. Los principales logros son: conjunto de actividades para la masificación del ajedrez en el municipio de Pinar del Río, juegos para el desarrollo del calentamiento en la clase de educación física. Laboro en el s/i José Antonio Labrador Díaz como profesor de Educación Física.

DIRECCION PARTICULAR: Calle 1ª Bloque 1 apto B Rpto: Hnos. Cruz Pinar del Río..

RESUMEN

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre. Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad. En los adolescentes se presenta un marcado interés en lo motor, por actividades que se presten al

auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos. A través de la observación de las actividades física recreativas en el tiempo libre de los adolescentes, la realización de encuestas y entrevistas se comprobó que carecen de ser de la preferencia de ellos, son reiterativas y carecen de divulgación; Esto conlleva a que estos adolescentes emplee su tiempo libre en la realización de actividades que poco aportan a su educación y formación de su personalidad, por lo que proponemos un conjunto de actividades físico recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de edades de 12-14 años de la circunscripción 184 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río. Este trabajo será de utilidad y de servicio a los actores sociales de la circunscripción y adolescentes.

INTRODUCCION

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Cada día la Cultura Física, la Educación Física, El Deporte y la Recreación, se convierten en una necesidad de las personas. 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, etapa donde se producen profundas transformaciones en las condiciones externas e internas de su desarrollo, en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicos recreativos organizados por entidades responsables

que contribuyan a transformar el tiempo libre de los 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.

Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en sujeción para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

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.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en los adolescentes presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades físicas recreativas fortalecen la salud y le preparan para el pleno disfrute de la vida y por otro lado para una buena salud.

La circunscripción seleccionada para este trabajo pertenece al consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río se encuentra ubicada entre la carretera Central y calle 5ª y entre la calle Los Pinos y calle 2ª, esta es de tipo urbana y consta con un total de 6 CDR, un Banco Popular de Ahorro, un Circulo Infantil, tres Consultorios Médico, una Placita y Carnicería.

En encuesta aplicada a los adolescentes se puede constatar que la planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre

no siempre se corresponde con sus gustos e intereses, por lo que no asisten regularmente al desarrollo de ellas, además también le aplicamos una entrevista a los presidentes de los CDR que componen la circunscripción donde ellos plantean que el plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre no se divulga de forma tal que llegue a todos los miembros de la comunidad. Mediante la observación realizadas durante las actividades planificadas por la Escuela Comunitaria Hermanos Cruz, nos mostraron que la planificación de las actividades son regularmente las mismas y en entrevista con el director de esta identidad nos manifiesta la necesidad de la planificación de programas físicos recreativos para la comunidad.

Esto demuestra que existen limitaciones en la oferta de actividades para ocupar el tiempo libre de los adolescentes.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación plantea como **problema científico de investigación** el siguiente: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de edades de 12-14 años de la circunscripción 184 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río?

OBJETIVO GENERAL

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de edades de 12-14 años de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río.

OBJETO DE ESTUDIO

El tiempo libre de los adolescentes.

CAMPO DE ACCION

Conjunto de actividades físico-recreativas.

PREGUNTAS CIENTIFICAS

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas sobre utilización del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuáles son los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes de la comunidad?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar a los adolescentes de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cómo valorar el conjunto de actividades físicas recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río?

TAREAS CIENTIFICAS

1. Fundamentación bibliográfica de las concepciones teóricas sobre la utilización del tiempo libre a nivel nacional e internacional.
2. Determinar los intereses físico-recreativos de los adolescentes de la comunidad.
3. Elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río.
4. Valoración de la propuesta de actividades físicas recreativas que contribuyen a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río?

NOVEDAD CIENTIFICA DE LA INVESTIGACION.

Esta enmarcada en la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de edades de 12-14 años de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río.

APORTE TEORICO DE LA INVESTIGACION

Se sustenta en la oferta de un material con la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de edades de 12-14 años de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río.

APORTE PRÁCTICO DE LA INVESTIGACION

En la aplicación de un conjunto de actividades físico recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de edades de 12-14 años de la circunscripción 184 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río

POBLACION

Para este trabajo seleccionamos como población todos los integrantes de la Circunscripción 184, del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río el cual esta conformado por un total de 874 personas.

UNIDAD DE ANALISIS

Esta compuesta por todos los adolescentes comprendidos en la edad entre 12 y 14 años, los cuales son un total de 109. Además el presidente del consejo popular y los 6 presidentes de los CDR.

MUESTRA

La muestra fue de 44 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 14 años, lo cual corresponde con el 47,96 % de la **Unidad de Análisis**, esta fue seleccionada de forma aleatoria simple.

Los datos para nuestro trabajo van a ser **Cualitativos** y se va a utilizar una escala **Nominal**.

Además utilizaremos como grafica el **Histograma** y el **Diagrama de Inspección**. Se aplicara una dósima de **Proporción** con el objetivo de conocer las actividades que prefieren realizar de actividades en su tiempo libre, para de esta forma encaminar nuestro trabajo a diseñar actividades que cumplan con sus expectativas.

METODOS TEORICOS

Análisis y Síntesis

Para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

Histórico lógico

Para conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación. Permitted analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas deportivo – recreativo existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación

Inducción deducción

Para 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.

Métodos empíricos.

Encuesta

A los adolescentes para conocer sus preferencias en las actividades físicas recreativas en la comunidad, la participación sistemática de ellos en dichas actividades

Entrevista

Con el personal responsable de las actividades físicas recreativas en la comunidad para conocer las diferentes actividades que se desarrollan, la participación de los adolescentes.

Análisis documental

Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa. Fue utilizado en la valorización del Programa Nacional de Recreación y de Educación Física.

Consulta con especialistas

Para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

Observación

Permitió recoger datos de las actividades físicas recreativas realizadas en la comunidad en cuanto a variedad, sistematicidad y formas de organización de las actividades, participación de los adolescentes.

Métodos Estadísticos.

Análisis porcentual

Para procesar la información obtenida de los métodos empleados.

RESULTADOS ESPERADOS

Con este trabajo esperamos que los jóvenes de la circunscripción 184 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio de Pinar del Río tengan otras opciones de actividades para que así puedan disfrutar de su tiempo libre y contribuir la formación y educación de la personalidad que permite un desarrollo de la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

1. Álvarez de Zayas, Carlos (1975). Metodología de la educación científica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
2. Arias, H. (1995) La Comunidad y su Personalidad, Educación Salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Anzwaz. (1996) La investigación social en el planeamiento de la comunidad con participación ciudadana en participación social. Universidad de La Habana.
4. Asociación de Pedagogos. (2005) Técnicas participativas y juegos didácticos de educadores cubanos. Tomo IV. Ciudad de la Habana. 131p
5. Caballero Rivacoba, Mirtha J. y Yordi García. (2004) El trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Camaguey, Ediciones Acana.
6. Calviño, M. A. (1998) Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. La Habana, Editorial Academia.
7. Costill, D.L y J.H. Wilmore. (1999) "Fisiología del deporte y del Ejercicio". Barcelona, Editorial Paidotribo.
8. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Deportes. Dirección Nacional de Educación Física. (2001) Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. La Habana. Editorial, Deportes. 63p.
9. Daltel W(1976). "Juegos Recreativos"Berlin .Editorial Tribone.1976-136p
10. Estévez Cullell, Migdalia y col. (2004) [La Investigación la Actividad Física: Su metodología](#). LaHabana, Editorial Deportes.
11. Ferrarese, Stela M. Alicia Milanessio y Silvia Precioso. (2000) Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativos. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>, Consultado el 29 de marzo de 2007.
12. García C, Julia de la C. (s/a) "Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación en los Consejos Populares".
13. González Soca, Ana M. (2003) Nociones de sociología, psicología y pedagogía. Ciudad Habana, Empresa Grafica "Juan Marinello". 315p.

14. Grushin O. (1966) "Tiempo libre y desarrollo social". Instituto de demanda Interna, Centro de Información Científica Técnica.
15. Hernández Corvo, R. (1987) "Morfología Funcional Deportiva". Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
16. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". (2001) Universalización de la Cultura Física CD-ROM, Ciudad de La Habana.
17. Lares A. (1968) "Recreación del tiempo libre". Venezuela. Departamento Extensión Cultural, División de Recreación dirigida al Consejo de Venezuela del niño.
18. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes".
19. López, Zaida L. (2006) "Propuesta de un programa de actividades físicas coreográficas regulares que contribuyan a mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor". Disponible en: <http://www.elportaldelasalud.com/>. Consultado el 20 de febrero de 2007.
20. Martín Durán y col. (2002) Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>, Revista Digital. Buenos Aires. Consultado el 2 de abril de 2007.
21. Maya Camejo, Carlos. (2000) Técnicas Básicas de las actividades recreativas en la naturaleza. Pinar del Río, ISCF.
22. Moreira R. (1979) "La Recreación un fenómeno social cultural". Ciudad de La Habana. Impreso en la Unidad José A. Huelga.
23. Pereda Rodríguez, Justo L. (2000) Sociología de la Educación.
24. Folleto. CDIP del ISP. Pinar del Río.
25. Pérez Martín, Lorenzo y colectivo (2004) La Personalidad su Diagnóstico y su Desarrollo. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 253p.
26. Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Fundamentos Teóricos Metodológicos, Recreación. Disponible en: <ftp.fcf.pinar.cu/> Libro Digitales/ Recreación. Consultado el 10 de abril de 2007.
27. Piñeiro Carrillo, Dunia. (2006). Propuesta de Actividades Recreativas para la ocupación del Tiempo Libre de los pobladores del Consejo Popular

- “Villa II” en el municipio de Pinar del Río. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
28. Prives, M. (1984) Anatomía Humana Tomos I, II y III. Moscú, Ed. Mir, 6ta edic.
29. Pulgarín Medina Carmen y Pilar Martín García. (1998) La psicología aplicada a la actividad física y el deporte municipal. Disponible en: <http://efdeportes.com>, Revista Digital, Buenos Aires. Consultado el 15 de marzo de 2007.
30. Recaré, Valeria. (2000) Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>, revista Digital. Buenos Aires. Consultado el 6 de abril de 2007.
31. Rivera O. (1988) “Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua”. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
32. Rodríguez Rebastillo, Marisela y Rogelio Bermúdez Saguera. (1996) La Personalidad del adolescente. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 111p.
33. Rodríguez E. (1982) “Tiempo Libre y Personalidad”. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
34. Suarez A. L. (1997) “Recreación , Fundamentos Teóricos Metodológicos”. Mexico D. F.
35. Torres, Mayra A. (2001) Teoría y práctica de los juegos; apuntes para la asignatura. La Habana, EIEFD. 60p.
36. Valdés Y. (s/a) “El tiempo libre y la participación en la Cultura Física de la población cubana”. La Habana.