

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

TÍTULO: Propuesta de un Programa de Actividades Físico – Recreativas para un grupo de Adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas del Municipio de Candelaria.

AUTOR: Eduardo López Yáñez

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Eduardo López Yáñez

Lugar de Nacimiento: Cienfuegos

Año: 1965

Categoría Científica:

- Tesis de Profesor de Educación Física
- Tesis de Licenciado en Cultura Física
- Tutor de Tesis de Licenciado

Labor u Ocupación: Metodólogo Municipal De Actividades Deportiva

Centro de Trabajo: Sectorial Municipal de Deportes Candelaria

Dirección Particular: Calle: 46 No 3715 entre Ave: 37 y 39 Candelaria Pinar del Río

Teléfono: 52- 8193 1NDER

RESUMEN

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y problemas existentes como el alcoholismo, tabaquismo, delincuencia y drogas. Teniendo en cuenta que la Recreación Física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestro estado Cubano en ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar un proyecto comunitario de actividades de la Recreación Física, el cual estará orientado para alcanzar

la conformación de un sistema de trabajo Comunitario con la presentación de nuevas ofertas y generar acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento

En el presente trabajo pudo comprobarse a través de los diferentes métodos o instrumentos investigativos una serie de dificultades que se presentan en la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad

Es a través de la propuesta de actividades físicas recreativas que este proyecto dará soluciones a los problemas, con el interés de mejorar la calidad de vida, socialización, motivación, y un desarrollo fisiológico, psicológico y social de los adolescentes de la Comunidad Las Terrazas del Municipio de Candelaria.

INTRODUCCIÓN

Las funciones individuales de todas las diferentes células y órganos del organismo se expresan en un todo funcional, el cuerpo humano o animal. Realmente, la vida en el ser humano depende de su función total, de las funciones de sus diferentes partes aisladas una de otras. Afortunadamente, el organismo está dotado de una extensa red de controles de retroacción que alcanzan los equilibrios necesarios, sin los cuales no podremos vivir.

No se puede comprender la esencia de los fenómenos de la vida biológica sin conocer la naturaleza química de la sustancia con las cuales está construido un organismo vivo, sin estudiar la interrelación y la sucesión de las transformaciones químicas que determinan la actividad vital del organismo.

El organismo viviente se haya vinculado indestructiblemente con el Medio Ambiente. De este recibe sustancias nutritivas, agua y oxígeno necesario para la vida.

Las regulaciones generales del metabolismo en el proceso de la actividad deportiva concentradas fundamentalmente con el mecanismo de la transformación de la energía en el organismo humano durante la actividad muscular, regularidades de la adaptación a actividad muscular sistemática y característica de los procesos de regulación, entre otras.

La utilización del tiempo en aras de lograr una satisfacción de la necesidades de ser humano es una de las acciones mas importantes que se han de

emprender para lograr una calidad de vida acorde a las exigencias actuales de la sociedad y de la comunidad, que además satisfacer las necesidades de carácter espiritual ha sido el de incorporar la práctica del ejercicio físico a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa de pueblo, especial atención a niños y jóvenes. todo ello se ha venido materializando y desarrollando no ha bastado para la comunidad la creación de escuelas un carácter comunitario, pues no siempre el grupo comunitario siente interés, deseos, necesidad de involucrarse en un proyecto de transformación comunitaria porque les falta motivación y por tanto el proyecto no ha logrado mantener el entusiasmo a lo largo de su desarrollo. A través de la observación a realizar, en entrevista con los miembros del consejo de dirección de la escuela comunitaria de la comunidad "Las terrazas, existe limitaciones por parte de los promotores de cultura física, para potenciar el desarrollo de la salud física a partir de una serie de actividades físicas recreativas en la comunidad. El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social. Por esta razón las actividades físicas y recreativas deben ser un elemento importante para lograr el desarrollo y socialización de las personas dentro de la comunidad para ir logrando una calidad de vida acorde a las necesidades de la misma.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Joan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una Persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para

realizar actividades no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de Partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variado pueden ser los intereses humanos. 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 artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidades por ello que atendiendo a la problemática planteada o mejor dicho existente en la comunidad, donde en detrimento de la utilización sana del tiempo libre en la realización de actividades de la Recreación física, se hacen otras actividades que no son compatibles con nuestra sociedad, por lo cual es que pretendemos realizar este proyecto para darle un correcto sentido a las actividades que se realizan por una parte importante de la comunidad.

El deporte participativo constituye también un factor principal en la realización de nuestro trabajo el cual garantiza que se realicen actividades físicas-recreativas variadas los fines de semana, dirigidas a la practica sistemática y orientadas que satisfagan las necesidades crecientes de la población

especialmente a los que están dirigido nuestro trabajo) adolescentes), su objetivo es mejorar la salud y la calidad de vida, donde se realizan competencias deportivas, encuentros exhibiciones , composiciones gimnásticas, o musicales aerobias, aumentando interés gustos y preferencias. Para el logro de estas actividades independientemente de los profesores Deportivos, Cultura Física, y Recreación nos basamos en los de Educación Física y la Escuelas Comunitaria.

Para fortalecer y dale mas profundidad al trabajo incorporamos los subsistemas de producción y comercialización de bienes, formación y capacitación y el de recursos humanos a los cuales se le da solución a través de los programas rectoreados por el sistema nacional del INDER

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la utilización del tiempo libre en un grupo de adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas

Objeto de estudio: Actividad Física Comunitaria

Campo de acción: Actividad Física Recreativa en Adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas

Objetivo: Proponer un conjunto de Actividades Físicas Recreativas para la utilización del tiempo libre en un grupo de Adolescentes de 12 a 14 años de La Comunidad Las Terrazas

Para darle curso a nuestra investigación nos planteamos las siguientes

preguntas científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos, histórico y metodológicos existen acerca de la utilización del tiempo libre a nivel nacional e internacional
- 2 ¿Cuál es el estudio actual de satisfacción en cuanto a la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas?
3. ¿Qué instrumento emplear para la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas?

Para darle respuesta a estas preguntas nos trazamos las siguientes tareas científicas:

1. Estudio de los antecedentes teóricos, históricos y metodológicos acerca de la utilización del tiempo libre a nivel nacional e internacional
2. Caracterización del estado actual de la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas
3. Selección de un conjunto de actividades físicas recreativas para un grupo de adolescentes 12 a 14 años de la comunidad las terrazas

Variables:

- Dependiente: Programa de actividades físicas – recreativas.
- Independiente: Comunidad.

Población y muestra:

Trabajaremos con una población mixta de **228** adolescentes de la Comunidad Las Terrazas

La unidad de análisis **120 del** sexo femenino –masculino entre los 12 y 14 años de la edad adolescente.

La muestra: 70

58,3%

El tipo de muestra que se utilizara será **probabilística** ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse y es **independiente** por que son de diferentes grupos.

Clasificación de los datos

Cualitativos: ya que valoraremos la satisfacción de intereses y necesidades.

Elementos estadísticos: Para nuestra investigación utilizaremos la media estadística y el cálculo porcentual para conocer la cantidad de actividades físico- recreativas de los adolescentes objetos de investigación.

Dócima o prueba estadística: Dócima de diferencia de proporciones.

Metodología a utilizar

Para desarrollar las tareas trazadas nos proponemos los siguientes métodos:

Los Métodos teóricos utilizados fueron:

- **El método histórico-lógico**, fue utilizado para el estudio referente a los elementos teóricos -metodológicos, que han caracterizado las actividades físicas –recreativas en la comunidad y las tendencias más difundidas actualmente en el mundo y en Cuba.
- **El método de enfoque sistémico**, proporcionó la orientación general para el estudio de la forma en que los pobladores de la comunidad asumen las actividades físicas recreativas, además brindó la posibilidad de determinar y sistematizar los elementos teórico-metodológicos que sirven de base a las actividades físicas - recreativas.
- **Los métodos de análisis-síntesis e inducción-deducción**, fueron empleados de programa con los métodos empíricos tanto en la constatación del problema, como en la explicación de la información recogida durante el estudio realizado.

Métodos Empíricos.

Trabajo con Documentos: En la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físico- recreativas en la comunidad.

Encuesta: Aplicada al presidente del consejo popular, delegados de las circunscripciones correspondiente y adolescentes para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses y así elaborar la propuesta de actividades con carácter físico – recreativas.

Entrevista: Para realizar el diagnóstico al personal de la FMC, Presidentes del Poder Popular municipal, al presidente de la Asamblea Municipal, al presidente del consejo popular y algunos delegados de Circunscripción, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades de los jóvenes y adolescentes del consejo popular y su nivel de compromiso en el proyecto de intervención comunitaria de las actividades física- recreativas.

Investigación – acción participativa: nos permitió el trabajo programa con los adolescentes de la comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta la propuesta de actividades físico – recreativas

Observación: Para comprobar que actividades físico- recreativas desarrollan con los adolescentes en su tiempo libre.

Matemático: Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida de las encuestas y entrevistas aplicadas.

Métodos de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, Delegados de las Circunscripción, Coordinador de la zona, promotores de salud, educación, cultura, deporte).

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes de la comunidad Las terrazas del Municipio Candelaria.

La novedad científica, está dada por los fundamentos de una propuesta de actividades físicas - recreativas que van a ser desarrolladoras, flexibles, y potenciadoras de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

La contribución a la teoría de esta investigación consiste en la fundamentación teórica de un programa de actividades que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes orientados por la integración de criterios.

Significación práctica; se ofrece la contextualización en la práctica de un programa de actividades físicas - recreativas dirigida a potenciar la socialización en la comunidad de los adolescentes y los procedimientos para su aplicación, se destaca en su instrumentación una estrategia didáctico – metodológica de gran utilidad para el trabajo comunitario

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992

- Bioquímica de los ejercicios físicos (1981) Ciudad de la Habana Editorial Pueblo y Educación.
- Hernández Corvo. Roberto (1987) Morfología Funcional Deportiva. Sistema Locomotor. Ciudad.
- .Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
- 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 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.
- Colectivo de Autores. (1990) Psicología Libro de Texto. Moscú, Editorial Planeta.
- Canizare M. Psicología Física. Su aplicación en la actividad físico, deportes, Rehabilitación. En proceso editorial. Editorial INDER. 200
- Betancourt Sayas J. (1997) La creatividad y sus implicaciones ¿Por qué, para que y como alcanzar la calidad? Editorial Academia La Habana
- CIENCIA, TECNOLOGIA Y MEDIO AMBIENTE, Vicepresidencia INDER: "SEMINARIO NACIONAL DEL PROGRAMA DE DIRECCION Y GESTION" (Ciudad de La Habana, Cuba, año 2003).-----
-----: "LOS VALORES EN DIRECCION" (Ciudad de La Habana, Cuba, año 2002).
- COLDEPORTES, FUNLIBRE, Colectivo de autores: "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia, año 2003).-----

- : "BENEFICIOS DE LA RECREACION"
(Bogotá, Colombia, año 1999).
- DINELLO, Raymundo: "EL JUEGO: LUDOTECAS" (Montevideo, Uruguay, año 1996).
 - DIRECCION NACIONAL RECREACION del INDER: "DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
 - EDUCACION SUPERIOR, Colectivo de autores: "TEMATICAS GERENCIALES CUBANAS" (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999).
 - FULLEDA BANDERA, Pedro: "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" (La Habana, Cuba, año 2000).-----: "¡JAJA!... UNA CARCAJADA A LA VIDA" (La Habana, Cuba, año 2000).--
-----: "JUEGOS NUEVOS SOBRE JUEGOS VIEJOS" (La Habana, Cuba, año 2000).-----: "LUDICA POR EL DESARROLLO HUMANO" (conferencia, Bogotá, Colombia, año 2003).
 - IPA, Colectivo de autores: "EL JUEGO COMO INSTRUMENTO DE INCLUSION SOCIAL" (Sao Paulo, Brasil, año 1997).
 - JETZSCHMANN, Horst; BERGER, Horst: "EL PROCESO DE LA INVESTIGACION SOCIOLOGICA" (La Habana, Cuba, año 1978).
 - MARTI PEREZ, José: "LA EDAD DE ORO" (La Habana, Cuba, año 1999).

MATERIALES A UTILIZAR: Computadora