

TITULO: Sistema de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 14 a 17 años pertenecientes a la Circunscripción # 88 del Consejo Popular “Aguas Claras” del municipio Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Otoniel Veliz Padrón

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Otoniel Veliz Padrón

Lugar de Nacimiento: Minas De Matahambre

Fecha de Nacimiento: 13 / 12 / 1973

- Diplomado de Recreación
- Postgrado Terapia Física y Rehabilitación
- Evento Municipal- Ecojoven
- Sello Forjadores Del Futuro

Centro Donde Labora: Escuela Comunitaria Deportiva “Aguas Claras”

Dirección Personal: Calle C Final, Edif 76 Apto C-3 Rpto Hnos. Cruz Pinar del Río.

Teléfono: 77 15 38

Correo Electrónico: otoniel13@yahoo.es

RESUMEN

El Tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por eso organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, ya que no solo resulta importante cómo se planifican las horas de estudio, sino que resulta de vital importancia una eficaz planificación del mismo en los adolescentes en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual. El objetivo del trabajo es proponer un sistema de actividades físico-

-

recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular “Aguas Claras” del municipio de Pinar del Río. Este trabajo se está llevando a cabo con el propósito de llevar a vías de hechos un sistema de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la referida circunscripción, garantizando una correcta ocupación del tiempo libre a través de mismas. Este estudio se inició con la aplicación de una encuesta a los propios adolescentes para constar si ellos conocían las actividades y con qué frecuencia las realizaban, las misma evidenciaban que eran de poco conocimiento de ellos por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar una propuesta de actividades físico- recreativas a partir de las realizadas anteriormente en el lugar que respondieran a sus gustos y preferencias, así como a otros objetivos sociales en específico. En el mismo empleamos métodos teóricos, empíricos y estadísticos, permitiéndonos no solo la recopilación de datos sino el procesamiento de los mismos, nuestra propuesta sirve como mediador del personal que labora en la localidad y señala direcciones para enfocar el trabajo de los mismos, lo que constituye su aporte teórico, por lo que esperamos obtener resultados satisfactorios en cuanto a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la referida circunscripción garantizando.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de la educación física se encamina a objetivos superiores a partir de la voluntad política de la dirección de la revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral. El objeto de la recreación física tiene que ver, indudablemente, con los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, de modo que no es posible concebir y desarrollar una buena actividad recreativa sin tenerlos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo

trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados; son objetivos que satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad. 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 incrementar 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.

Las actividades físico - recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mayor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y de integración social. La programación de estas actividades físico - 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 programación de estas actividades físico - 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 creación de un mejor estilo de vida en la población presume 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 recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud y un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

En correspondencia con el desarrollo de las construcciones urbanas y de asentamientos poblacionales se hace indispensable la organización de la recreación física en su seno como vía eficaz para la dinamización del uso del tiempo libre de esas poblaciones mediante la concepción de que no es necesario trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa.

La recreación como una necesidad y derecho del pueblo es que nos damos a la tarea de estudiar toda una serie de opiniones, gustos y preferencias de los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular "Aguas Claras" del municipio Pinar del Río, los mismos plantearon no contar con propuesta de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre esto se pudo constatar a través de una de observaciones realizada a las actividades recreativas que allí se planificaban, una encuesta los adolescentes de la referida circunscripción y una entrevistas a los presidentes de los (5) C.D.R y al delegado de la circunscripción.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una correcta ocupación del tiempo libre para los adolescentes. A partir de lo anterior se determina como **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación, en los adolescentes de 14-17 años, en la circunscripción #88 del consejo popular "Aguas Claras Pinar del Río?. Una vez identificado el problema se declara como **objeto de investigación**: el proceso de recreación para los adolescentes en la comunidad .Y el **campo de acción** la ocupación de tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción #88 del consejo popular "Aguas Claras" Pinar del Río.

Para dar respuesta al problema planteado se propuso el siguiente **objetivo**: Proponer un sistema de actividades física-recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 14-17 años de la circunscripción # 88 Consejo Popular "Aguas Claras" del Municipio Pinar del Río.

Para poder cumplir con el objetivo anterior y en correspondencia con el problema se plantearon las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los elementos teóricos y metodológicos que fundamentan la utilización del tiempo libre en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación de los adolescentes en la circunscripción # 88 Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para la confección de un sistema de actividades Físico-recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río?
4. ¿Cómo valorar la puesta en práctica del sistema de actividades Físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 88 Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes.

Tareas Científicas:

- 1- Análisis de los elementos teóricos y metodológicos que fundamentan la importancia de la utilización del tiempo libre.
- 2- Determinación de la situación actual de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación de los adolescentes en la circunscripción # 88 Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río.
- 3- Elaboración de un sistema de actividades Físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular de “Aguas claras” del Municipio Pinar del Río.

4- Valoración de la propuesta de actividades Físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular de “Aguas claras” del Municipio Pinar del Río.

En la selección de los métodos se consideraron el carácter teórico- práctico de la investigación, el objetivo y tareas planteadas para su realización por lo que se incluyeron métodos de corte teóricos, empíricos y la estadística descriptiva. Se parte del método Materialista Dialéctico para:

-Analizar el objeto, los componentes sus relaciones y contradicciones

Entre los métodos teóricos se utilizaron:

- Histórico lógico
- Análisis y Síntesis
- Inducción- deducción
- Análisis documental
- Sistémico estructural

También se utilizaron métodos empíricos como:

- Observación
- Encuesta
- Valoración crítica a especialistas
- Entrevista

Población.

Para el presente trabajo tomamos como población todos los adolescentes de la circunscripción # 88 del Consejo Popular “Aguas Claras” del Municipio Pinar del Río de ambos sexos.

Unidad de Análisis:

La componen todos los jóvenes comprendidos en la edad de 14-17 años, los cuales son un total de 38.

Muestra:

Tomamos de forma aleatoria una muestra de 25 jóvenes comprendidos en las edades de 14-17 años, lo cual corresponde al 65% de la unidad de análisis.

Tipo de Muestreo

Probabilística: Ya que todos los elementos muestrales tiene la misma posibilidad de elegirse.

Forma de Selección

Muestreo aleatorio simple

Propuesta de actividades físico –recreativas.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Comunidad	x			Semestral
2	Torneos de béisbol	Terreno de Béisbol de la C.P.A	x	x		Mensual
3	Campeonato de fútbol.	Terreno de Béisbol de la C.P.A	x	x		Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Terreno de voleibol	x	x		Semanal
5	Festival Deportivo Recreativo.	Áreas recreativas de la comunidad	x	x		Mensual
6	Actividades	Circulo social de la C.P.A			x	Quincenal

	culturales.					
7	Juegos de domino y de mesas	Circunscripción # 88		x	x	Diarios
8	Música grabada	Áreas de la circunscripción.# 88			x	Mensual
9	Torneos Relámpagos	Áreas deportivas y recreativas de la comunidad.	x	x		Mensual
10	Encuentro con Glorias Deportivas	Circunscripción #88		x		Mensual
11	Video debate	Circunscripción #88			x	Quincenal

BIBLIOGRAFÍA.

- 1- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008.
- 2- Esquibel, W, D (2003). "Entrenamiento del Cerebro del Atleta". Enfoque Psicopedagógico. Guatemala .Imprenta .Apollo
- 3- García, C, Julia, de la C (s/a). "Estudio sobre el Comportamiento Actual de la Recreación en los Consejos Populares.
- 5- Guilber, M (s/a). " Los Problemas del Tiempo Libre y la Encuesta Propuesta.
- 6- Material de Consulta .Dirección Municipal de Planificación Física de Pinar del Río.
- 7- Moreira, R (1997). "La Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana. Editorial José Antonio Huelga.
- 8- Pérez, A Y Col. (1997) " Recreación Fundamentos-Teóricos Metodológico". Habana .Editorial ISCF "Manuel Fajardo".
- 9- Petrovsky, A. V (1978). "Psicología Pedagógica y de las Edades". Editorial

Pueblo y educación.

- 11- Rodríguez, E (1982).” Tiempo Libre y Personalidad”, La Habana Editorial Ciencias Sociales.
- 12- Sánchez, A. M Y Gonzáles, G (2004).” Psicología General y del Desarrollo”. Editorial Deportes.
- 13- Vasallo Barrueta, N y L .I (2000).”Selección de lecturas sobre la Psicología Social y Comunitaria”.La Habana Editorial Ciencias Sociales.
- 14- Zamora, R, García (1998).” Sociología de Tiempo Libre y Consumo de la Población”.Ciudad de la Habana, Poligráfico Alfredo López.