

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

TÍTULO: Actividades Deportivas, Recreativas aplicadas, sistemáticamente para ocupar el tiempo libre de los adolescentes, comunitarios comprendidos en las edades de 11 A 17 Años, CDR-2, Abel Santamaría, Municipio; Consolación del Sur.

AUTOR: Lic. José Antonio Colls Pino

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y apellidos: José Antonio Colls Pino

Lugar de nacimiento .Ciudad de la Habana-1959

Categoría Científica: Licenciado en Cultura Física-1993

Logros científicos .tutor de 2 tesis con calificación de 5puntos

Profesor de ajedrez en la escuela comunitaria Abel Santamaría, docente en la SUM

Dirección particular: Calle -53, Numero: 6809, Entre: 68 y 70 .Consolación del Sur

Dirección del centro de trabajo: Escuela comunitaria .Abel Santamaría, Avenida 51,entre 60 y 62

RESUMEN

Nuestra investigación esta dirigida a ocupar de forma sana el tiempo libre de los adolescentes de 11 a 17 años del CDR-2-Abel Santamaría ubicado en el Consejo Popular -Villa-2 ,Municipio Consolación del Sur. Se ha incrementado la disminución de esta población en actividades deportivas recreativas al surgir el periodo especial , sucedieron cambios en la vida política, económica y social de la población cubana, se hizo necesario, mantener los valores éticos de la revolución, los logros alcanzados en el deporte y la ,recreación ,están en peligro así como la pirámide deportiva ,recreativa desde la base hasta el alto rendimiento, nos dirigimos a esta localidad para localizar la muestra a investigar ejecutamos un censo de población, se aplico una observación encubierta obteniendo información

de la situación actual de este problema, preferencias de actividades , relaciones sociales etc , una entrevista aplicada a los mismos, así como a sus padres facilito conocer sus criterios sobre la ocupación del tiempo libre en actividades relacionadas con el deporte y la recreación, la situación socio política ,económica, este proceso lo ejecuto un equipo de 5 investigadores se procesaron estos datos permitiendo establecer criterios de las posibles causas que pudieran dar lugar a esta situación ,así como posibilidades de seleccionar actividades que se relacionaran con el deporte y la recreación ,logrando el objetivo fundamental de nuestra revolución el bienestar de nuestra sociedad ,se diseño un conjunto de actividades deportivas recreativas para ocupar el tiempo libre que fueran preferencia de los adolescentes, lográndose con su aplicación el objetivo propuesto.

RELACIÓN DE ALGUNOS COMPONENTES DE LA INVESTIGACION

Situación problemática

Existe un trabajo pobre en la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes comunitarios, comprendidos en las edades de 11 a 17 años, en el CDR-Abel Santamaría, provocado por el desarrollo del periodo especial lo que motivo cambios en la vida deportiva y recreativa de nuestro país

Estas situaciones que aparecen a continuación originaron la aparición de: la siguiente situación problemática:

-Cambios en el deporte:

1-Ausencia de actividades en las comunidades a niveles locales, municipales, provinciales.

2-Disminución de las competencias a nivel provincial en las categorías 13'14 años,

3-Disminuye la cifra de participantes en todas las categorías, y en todos los niveles.

4-Disminuyen las captaciones en las áreas deportivas

5-Ausencia de motivaciones de los practicantes.

6-Se redujo la cantidad de profesores deportivos, al desviarse hacia otros trabajos Buscando mejorar sus economías.

7-Desaparecen las competencias planificadas en las siguientes categorías; 2da 15-16 años, juvenil-esto provocó que se rompiera un eslabón importante de la Pirámide del alto rendimiento.

8-Se afecta la selección de talentos deportivos etc.

- Cambios en la vida recreativa

1-Disminuye el personal que elabora en estas actividades al trasladarse hacia otras labores, buscando mejoras económicas.

2-Disminuyen los planes de la calle en los barrios

3-Disminuye la participación de la población en los campismos provocados por la Ausencia de transportes para trasladar a los practicantes.

4-Se limitan las actividades y participantes en eventos recreativos.

Nota .Esta información ha sido obtenida por referencias estadísticas de los departamentos de Dirección de Recreación y Deporte del INDER municipal de Consolación del Sur además de la aplicación de un diagnóstico inicial aplicado donde se realizó ,entrevistas, a adolescentes comprendidos en las edades de 11 a 17 años y a una selección de padres de los mismos además del procesamiento obtenido por un equipo investigativo de 5 especialistas deportivos y recreativos al aplicar el Método de observación en dicha población para conocer que actividades ejecutan en su tiempo libre así como las más preferidas de las mismas.

Problema

¿Cómo contribuir a la ocupación sana del tiempo libre de los adolescentes comunitarios comprendidos entre las edades, de 11-17 Años del CDR-2 Abel Santamaría del Municipio; Consolación del Sur?

Objeto de estudio: Proceso de actividades Deportivas Recreativas.

Objeto de la investigación: Resultados obtenidos al ser aplicado un conjunto de actividades deportivas recreativas. en los adolescentes comunitarios comprendidos en las edades de 11 a 17 años

Campo de acción: Ocupación sana del tiempo libre en los adolescentes comunitarios de 11 a 17 años.

Objetivo de la investigación: Valoración de un conjunto de actividades deportivas, recreativas, aplicadas, para ocupar de forma sana el tiempo libre, de los adolescentes comunitarios comprendidos entre las edades de 11 a 17 años, pertenecientes al CDR-2, Abel Santamaría, Consejo Popular Villa-1 del Municipio; Consolación del Sur, seleccionadas, dirigidas y ejecutadas por la escuela comunitaria Abel Santamaría.

Relación del conjunto de Actividades Recreativas a aplicar en el CDR-2 Abel Santamaría, en los adolescentes comunitarios comprendidos en las edades de 11 a 17 años Municipio. Consolación Del Sur.

Actividades, Recreativas aplicadas

- 1-Festivales Recreativos
- 2-Campismos
- 3-Competencias entre Comunidades
- 4-Carreras de Orientación
- 5- Programas a jugar
- 6-Competencias Bailables con ritmos nacionales
- 7-Festivales de Baile Terapia
- 8-Excursionismo
- 9-Acampadas

Actividades Deportivas aplicadas en el CDR-2-Abel Santamaría

- 1-Entrevista aplicada a atletas retirados –glorias deportivas del municipio o provincia
- 2-Festivales Deportivos
- 3-Maratones Deportivos
- 4-Competencias de juegos Pre-Deportivos
- 5-Eventos de Marcha Deportiva
- 6-Festivales de Tablas Gimnásticas
- 7-Competencias Deportivas de Ciclismo en –Bicicletas Tradicionales-
- 8-Festivales de Atletismo
- 9-Caminatas

Relación de actividades realizadas en los festivales deportivos

- 1-Simultaneas de Ajedrez
- 2-competencias locales de Ajedrez
- 3-competencias entre comunidades de Ajedrez
- 4-competencias de Voleibol locales
- 5-competencias de Voleibol entre comunidades
- 6-competencias de Baloncesto locales
- 7-competencias de Baloncesto entre comunidades.
- 8-competencias de mini -Baloncesto
- 9- competencias locales de Fútbol
- 10-competencias entre comunidades de Fútbol
- 11-competencias de locales de Béisbol
- 12-competencias entre comunidades de Béisbol

Relación de eventos de juegos competitivos predeportivos de:

- 1-Juegos de Baloncesto-Ejemplo: 3X3 A 15 tantos
- 2-Juegos de Voleibol-Ejemplo .4X4 en terrenos pequeños
 - a-Juegos solo con recibo por debajo
 - b- Juegos solo con voleo por arriba etc
- 3- Juegos de Fútbol-mini fútbol: 5x5 en terrenos pequeños
- 4- Competencias de salón con vallitas etc.

Relación de eventos posibles de Festivales de atletismo:

- 1- Eventos de velocidad,
 - a- Volante: Ejemplo: 30 mts ,60 mts, 100 mts –según categorías y sexos
 - b- Maratones deportivos-Ejemplo: 2km-
- 2-Eventos de lanzamiento, Ejemplo:
 - a-Lanzar pelotas de Béisbol
 - b- Lanzamiento de jabalinas si es posible
 - c-Lanzamiento de la bala
 - d-Lanzar pelotas medicinales
- 3-Eventos de salto
 - a- Salto largo sin impulso
 - b- Salto largo con impulso
 - c- Salto de altura técnica tijera
- 4-Carreras de fondo

Ejemplo: 400 Mts, 800 Mts, 1500 Mts,

5-Marcha deportiva: 100 mts,200 mts

Competencias de ciclismo bicicletas tradicionales.

Ejemplo:

1-carreras de bicicletas 26 distancias 400mts

2-carreras de bicicletas 28 distancias 1km

Competencias tablas gimnásticas locales y entre comunidades

Festivales recreativos.

Ejemplos:

Programas a jugar

Competencias de zancos

Competencias de Domino, tradicional o internacional

Competencias de Dama Española

Competencias de Dama Polonesa

Competencias de Parches

Carreras en sacos etc

Competencias de carreras de pistas

Competencias de nudos.

Subir el palo encebado

Juegos de persecución

Tiros al blanco

Enlazar las botellas

Eventos de orientación

Carreras de orientación por parejas

Carreras de orientación por equipos

Carreras de orientación entre 2 equipos de diferentes comunidades.

-Eventos bailables

Competencias de Bailes diversos, cubanos y extranjeros

Competencias de Bailes tradicionales: Mambo, Merengue Salsa etc

Eventos de Baile Terapia

Competencias de Baile Terapia por:

Cuartetos

Tríos parejas etc.

Esperamos promover con nuestro trabajo del desarrollo de la ocupación sana del tiempo libre en las comunidades del país muchas gracias por su atención

BIBLIOGRAFIA

- 1-Psicología el desarrollo de la adolescencia del desarrollo de la adolescencia Y juventud-Selección de lecturas –editorial; Félix Varela, La Habana-2003- Colectivo de autores; Dra.Laura Dominguez Garcia- Compiladora ,Dra.Loudes Ibarra Mustelier, Dra;Lourdes Fernandez Rius
- 2-Motivación Moral de jóvenes y adolescentes Autor; Dr.Fernando Luis González.
- 3-Estudios psicológicos de adolescentes comprendidos en las edades de 11 a 16 años .Autor; Dr. Arnonld, Dr. Gueller.
- 4-Introducción a la investigación física y a la investigación física y el deporte Colectivo de autores; Dr; Hiram Valdés Casal. Lic. Miigdalia Estévez Culles, Lic.;Margarita Arrollo Mendoza, Lic. Edelmira Peralta Codines
- 5- Toma de síntesis variadas de recreación y deportes de trabajos investigativos, Aplicados a la población
- 6-Revista Ciencia y Salud-2-2-1989.
- 7-Revistas Somos jóvenes –articulo-adolescentes de 13 y 14 Años sus características más comunes-
- 8-Revistas Somos jóvenes-artículos-1989-1al 18-.
- 9-Revisión de la base de datos de La SUM-Municipio Consolación del Sur
- 10-Revista Ciencia Técnica, ciencia y salud-1989-Editorial-ABRIL-
- 11-Revista Somos Jóvenes,-articulo-actitudes de adolescentes-1992-Editorial- ABRIL
- 12-Entrenamiento Deportivo-Ozolin-
- 13-Anatomía Humana -Pives
- 14-Vólkov, N°. Bioquímica del Deporte -Moscú: Editorial VIPO Vnestorgizdat, 1990.
- 15-Colectivo de Autores. Metabolismo intermediario y su regulación. C. Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1987.
- 16-Forteza, A. Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1998.

17-Guión, A. C. Tratado de Fisiología Médica. C. Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1990, 19-Arre, D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1983.

18-Matvéev, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú. Editorial Ráduga. 1983.,19-Morehouse – Millar, Fisiología del Ejercicio Físico, 9na edición, 1986, Ed. Ateneo.

20-Bases de Biología y Bioquímica del Deporte, Google. Bioquímica, rendimiento, análisis y entrenamiento, Masc:

21-McArdle W. Match F I. Y Katch V L., Fisiología del ejercicio, nutrición y rendimiento humano, Ed. Alianza Deporte, 1985.

22-Historia de la Cultura Física libro de texto