

**SECTORIAL MUNICIPAL DE DEPORTE**  
**SAN JUAN Y MARTINEZ**  
**PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** Actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 17 a 19 años de la zona 54 del Consejo Popular Urbano de San Juan y Martínez.

**AUTORES:** Lic. Elia Ledesma Márquez  
Lic. Dankier González Iglesias

**SINTESIS CURRICULAR**

Elia Ledesma Márquez, Guane 1955. Lic en Cultura Física, logros Científicos en eventos de base y provinciales la educación física, participó en el Primer Tribunal municipal de la graduación 2007 -2008 en las comisiones de los forum municipal científico de cultura física y recreación del organismo.

Labora sectorial municipal de deportes como jefe Dpto. de EF, CF, Re.

**RESUMEN**

Tras la creación del INDER el deporte cubano único en América Latina que se caracteriza por más hondo sentido humano ha encaminado todos sus esfuerzos para llevar la E:Física ,el deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares .

.La planificación y programación de estas actividades depende 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.

A partir de la aplicación de las técnicas y métodos de investigación nos percatamos que las ofertas recreativas para la ocupación del tiempo libre son limitadas en la zona 54 del consejo popular urbano de San Juan y Martínez, según los resultados se notaron un alto grado de alcoholismo, riñas callejeras, la tendencia a un grado de deserción de los estudios por parte de los jóvenes comprendidos entre la edad de 17 a 19 anos tanto del sexo femenino como

masculino, se destacó la maternidad precoz, poco desarrollo de las Actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

A través de la puesta en práctica de la propuesta de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la zona 54 se ha podido disminuir costumbres negativas. La zona desde el punto de vista social tiene una población de 156 jóvenes. Esperamos que dichos integrantes desarrollen sus potencialidades durante su tiempo libre, a través de actividades físicas – recreativas y formulen el hábito en un ambiente sano que contrarreste las tendencias crecientes. Todo esto estará proporcionando la transformación en una comunidad más fortalecida y unida

## **INTRODUCCION**

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. 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. Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los adolescentes las que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la juventud, la realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de sus programas recreativos, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten esto para la sociedad.

En estas condiciones la recreación como derecho del pueblo ha tenido que buscar diferentes variantes dentro de la que se encuentran la utilización de juegos con carácter recreativo. , además la recreación como forma cultural y asegurada las condiciones socioeconómicas, esta llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo, debe llevar a convertirse en el socialismo, en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

## **DESARROLLO**

No hay dudas de que el triunfo de la revolución cubana en Enero de 1959 trajo consigo profundos cambios y transformaciones en la vida social y el movimiento deportivo también sintió la nueva evolución, sana popular y científica. Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten esto para la sociedad

A partir de la aplicación de las técnicas y métodos de investigación nos percatamos que las ofertas recreativas para la ocupación del tiempo libre son limitadas en la zona 54 del consejo popular urbano de San Juan y Martínez, según los resultados se notaron un alto grado de alcoholismo, riñas callejeras, la tendencia a un grado de deserción de los estudios por parte de los jóvenes comprendidos entre la edad de 17 a 19 años tanto del sexo femenino como masculino, se destaco la maternidad precoz, poco desarrollo de las Actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, una vez conocida la referencia de la zona seleccionada:

Se propone un grupo de actividades físicas – recreativas para la ocupación del tiempo del tiempo libre siendo este una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la comunidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo pero sino dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia no crece intelectualmente. El carácter sistemático de la realización de las actividades físicas recreativas, la influencia de

la comunidad, el personal que trabaja en esta esfera es determinante para que los jóvenes se sienta estimulado para las actividades físicas –recreativas.

### PLAN DE ACTIVIDADES

No	Actividad	Fecha mes	Hora	Área	Responsable
1	Festival D.R	2 / 7- 9	4:00PM	Área rustica de la zona	Profesor de Recreacion
2	Competencia de futbol del invierno	12,14  21.-10--	T/D	Área F. D.R	Equipo de gestión
3	Torneo Béisbol Recreativo	13,17,23 - 11	4:00PM	Estadio	Profesor de béisbol
4	Juegos lúdicos	T/D 19de nov	9-6PM	ludoteca	Profesor de recreación
5	Competencia de domino	9,11,23,29 -12	4:00 PM	ludoteca	Profesor de recreación
6	Competencia de damas	7,25 -12	3:00PM	ludoteca	Profesor de recreación
7	Baloncesto3x3	19,20,21,22 1	4:00PM	Área de bcto	Profesor de bcto
8	F.D.R	2,10,16,19,25 En saludo 23 febreo,	T/ d	Área F.D.R	Equipo de gestión
9	Simultanea de ajedrez	7,18,29	9:00 AM	ludoteca	Profesor de ajedrez
10	Juegos lúdicos	T /D	9-6 PM	Ludoteca	Profesor de recreación
11	Competencia de domino	8,11,23	4:00 PM	Ludoteca	Profesor de recreación
12	Festival recreativo	21,22,23	4:00 PM	Área de voleibol	Profesor de Recreacion
13	Competencia de damas	1 ,9,17	4:00 PM	Ludoteca	Profesor de recreación
14	Maratón	19	8:00AM	Campamento	Profesor CF

15	F.D.R	2,7,13,21,28	T /D	Área F.D.R	Equipo de gestión
16	Conservatorio con compañeros destacados de la zona	10,16	2:00PM	Comunidad	Equipo de gestión
17	Juegos Lúdicos	T / D	9-6PM	Ludo teca	Profesor de recreación
18	Competencia de domino	1,8,15,,25	4:00PM	Ludo teca	Profesor de recreación
19	Copa de béisbol 13 de Agosto	10,11,12,13	4:00PM	Estadio de béisbol	Profesor de Béisbol
20	Simultanea de ajedrez	5,15,18	9:00AM	Ludo teca	Profesor de ajedrez
21	Maratón	13	8:00AM	Campamento	Profesor CF

## CONCLUSIONES

No se ha tenido en cuenta en todo lo posible las necesidades y motivos de los jóvenes en la oferta de las actividades físico recreativas concebidas para la ocupación de su tiempo libre.

El carácter sistemático de la realización de las actividades físicas recreativas, la influencia de la comunidad, el personal que trabaja en esta esfera así como el hecho de que sean ellos los seleccionadores de las actividades que les interesa realizar es determinante para que los jóvenes se sientan estimulados por la actividad físico recreativa y de esta forma garantizar una utilización sana y placentera del tiempo libre de estos jóvenes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
2. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.

3. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos´.
4. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
5. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
6. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
7. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. inefc
8. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
9. Munné, F. (1980). Psicociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
10. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.