

UNIVERSIDAD
“HERMANOS SAIZ MONTES DE OCA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en la edad de 12 a 15 años pertenecientes a la circunscripción # 124 del Reparto 26 de julio, Consejo Popular Hermanos Cruz.”

AUTORES: Lic. Alexis Rodríguez Madera
Ing. Alina Jiménez Morejón

SINTESIS CURRICULAR

LUGAR DE NACIMIENTO: Pinar del Río

AÑO DE NACIMIENTO: 1971

CATEGORÍA CIENTÍFICA: Asistente

LABOR QUE REALIZA: Profesor

CENTRO DE TRABAJO: Universidad de Pinar del Río

CORREO ELECTRÓNICO: arodriguez@vrect.upr.edu.cu

DIRECCIÓN PARTICULAR: Edificio # 6 apto: A-3 Reparto 26 de julio

RESUMEN

La investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 124 del Reparto 26 de julio del Consejo Popular Hermanos Cruz. Con la misma se propone un sistema de acciones físicos – recreativos a partir de la participación consciente de los adolescentes para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos. Teniendo en cuenta que el tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual y las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los

cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. Es por tanto, que a partir del diagnóstico realizado en la circunscripción y detectados los problemas de las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes nos propusimos esta investigación con el fin de promover un uso útil del tiempo libre de estos. La planificación, programación y el éxito 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 es 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.

INTRODUCCIÓN

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo 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 adolescentes (de 12- 15 años) en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas Tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

El éxito de estas actividades depende de 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.

DESARROLLO

1- Aspectos Referentes a la Ocupación del Tiempo Libre.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

Según lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Grushin, O (1996) en el libro Tiempo Libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

1.2- La Comunidad y sus rasgos fundamentales.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

En un sentido mas amplio se dice que: “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole.

El autor plantea que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad.

1.3- Características de nuestra comunidad.

Nuestro municipio se encuentra en la parte occidental de la provincia, cuenta con una población de 35 696 habitantes, con una extensión territorial de 59 kilómetros cuadrados. El consejo popular Hermanos Cruz tiene una extensión de 11.3 Km. cuadrados, lo que lo hace ser el primero en extensión del municipio y la provincia, se extiende desde el servicentro Oro Negro frente al Hospital León Cuervo Rubio extendiéndose por la parte derecha de la carretera central hasta el Reparto Montequin, desde el Reparto Montequin vía Autopista, vial Colón salir al servicentro Oro Negro tiene una cantidad de 29 060 habitantes. En este consejo hay 5 Bodegas, 5 Carnicerías, 5 Placitas y diferentes organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- Gerencia de la TRD.
- MINIT
- Ministerio de la Agricultura Provincial.
- La Biofabrica
- Hospitales (Abel Santamaría, III congreso y el Oncológico)
- Centro de salud mental.
- Policlínico Hermanos Cruz
- Hogar de ancianos.
- Secundaria Carlos Ulloa.
- Círculos Infantiles (5)
- Escuela primarias (2)
- Sala de rehabilitación.
- ISP Rafael María de Mendive.

Además de poseer 38 Consultorios Médicos para la población. Los principales problemas de este consejo están relacionados con: Deterioro de la vivienda, viabilización (pavimentación de la carretera), problemas con el agua (salideros).

Este consejo popular consta de 231 CDR, 56 zonas y 28 núcleos zonales, además de poseer 25 Circunscripciones, dentro de estas está la Circunscripción # 124, la cual es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 67 adolescente, sus principales obras sociales son: 1 Bodegas, 1 Placita, 1 Carnicería, 1 Consultorios. El mismo se extiende desde la piscina de la casa central del MINIT pasando por la delegación del MINIT hasta la FAR.

Los adolescentes de esta Circunscripción al terminar sus estudios y regresar a sus casas ven con disgusto que las áreas donde pueden practicar deporte no cuentan con las condiciones requeridas para practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, por lo que ocupan su tiempo libre en actividades poco saludables y peligrosas, se reúnen en pequeños grupos para realizar estas actividades (fumar, ingerir bebidas alcohólicas), por lo que al planificarle actividades físico – recreativas dentro de la comunidad podría mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita.

1.4- Características de los Adolescentes de Nuestro Trabajo.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, por que están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

1.5- Estructura de nuestro grupo de trabajo:

Es de 40 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud e higiene personal.

El lugar donde se planificaran las actividades son área rústicas creadas para esta actividad. El grupo social fue confeccionado con 40 adolescentes de los 8 CDR de la Circunscripción # 124 caracterizados anteriormente.

1.6- Actividades físico-recreativas

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre práctica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana

actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La realidad objetiva de cada lugar.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Indicaciones Metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Los planes de la calle requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades culturales se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas. Este favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo

de la circunscripción, dando pasos positivos y unidos con la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativo.

Propuesta de actividades físico –recreativas.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	x			Semestral
2	Torneos de béisbol	Terreno de la vocacional	x	x		Mensual
3	Campeonato de fútbol.	Terreno de FCM	x	x		Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones	x	x		Semanal
5	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
6	Planes de la calle.	Áreas recreativas	x			Quincenal
7	Actividades culturales.	Áreas de festejo			x	Quincenal
8	Juegos de domino y de mesas	Parque y zonas aledañas		x	x	Diarios
9	Música grabada	Áreas de la circunscripción.			x	Mensual
10	Competencias de juegos de participación	Parque y zonas aledañas	x	x		Diarios
11	Encuentro con Glorias	Circunscripción		x		Mensual

	Deportivas					
12	Video debate	Circunscripción n			x	Quincenal

ANEXO # 1: Encuesta

Para determinar el estado actual en que se encuentra el problema de la investigación planteado anteriormente, se aplico la presente encuesta de elaboración personal. Les fue aplicada a 5 adolescentes de cada uno de los 8 CDR que componen la Circunscripción # 124, comprendidos en las edades entre 12 y 15 años.

Encuesta.

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__

Cuestionario.

Marque con una (x) la/s opción/es que consideres más apropiadas para el uso de tu tiempo libre:

I- Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir____ practicar deportes____ leer____
 Ver TV.____ oír música____ visitar amigos____
 Otros_____

II- ¿Te gusta practicar deportes? Si__ No__ Más o menos__

¿Qué deporte prefieres practicar?_____

III-Practicas actividades deportivas

Todos los días____ A veces____
 Los fines de semana____ Nunca____

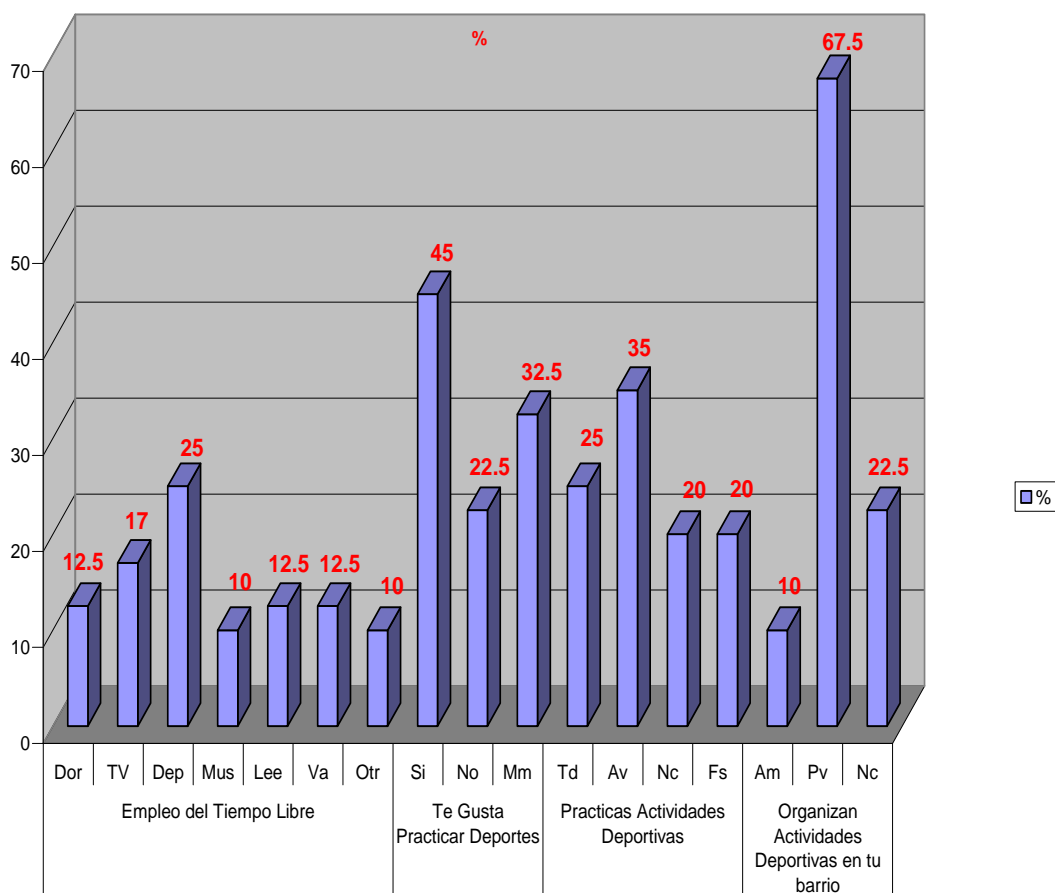
IV- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo____ Pocas veces____ Nunca____

Estás conforme con esto si__ no__

Argumente su respuesta_____

ANEXO # 2 Gráfica de la Tabulación de la Encuesta.



Simbología.

Dormir (DOR)	Practicar deportes (Dep)	Leer (Lee)
Ver TV. (TV)	Oír música (Mus)	Visitar amigos (Va)
Más o menos (Mm)	Todos los días (Td)	A veces (Av)
Los fines de semana (Fs)	Nunca (Nc)	A menudo (Am)
Pocas veces (Pv)	Otras (Otr)	

CONCLUSIONES

1. Los adolescentes de la Circunscripción # 124, del Reparto 26 de julio Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Hermanos Cruz." poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es aprovechado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad.
2. La nueva programación de actividades físico-recreativas responden a la preferencia de los habitantes de dicha población, la misma fue realizada sobre la

base de la cantidad y variabilidad de las actividades así como la relación con todos los factores implicados en las mismas.

3. La flexibilidad y variabilidad de las actividades físico-recreativa propuestas, unida a las recomendaciones e indicaciones organizativas facilitaran una adecuada puesta en práctica de la propuesta en el citado Consejo Popular.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlín .Editorial Tribone.1976- 36p
- García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares.
- González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
- González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
- Grushin, O (1996)Tiempo Libre y Desarrollo Social Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica.
- Lares, A, (1966) "Recreación del Tiempo Libre "Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
- Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
- Moreira, R(1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.
- Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.