

Conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de Puerto Esperanza del municipio viñales en la provincia de Pinar del Río.Cuba

Lic.Sandra Yamirka Padrón Casanova

Centro de trabajo: Combinado Deportivo No2 De puerto Esperanza

Municipio Viñales en la provincia de pinar del Rió. Cuba

Cargo que desempeña: Directora del Combinado Deportivo No2.

E-mail:yuri04023@pri.jovenclub.cu

1. [Resumen](#)
2. [Introducción](#)
3. [Desarrollo](#)
4. [Conjunto de actividades propuestas](#)
5. [Conclusiones](#)
6. [Bibliografía](#)

RESUMEN.

El trabajo aborda un tema de gran importancia para el mejoramiento de la recreación sana en el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de " Puerto Esperanza" del municipio Viñales en la provincia de Pinar del Río

Esta investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes Métodos Teóricos ,Empíricos, Matemáticos Estadísticos además de métodos de intervención comunitaria que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la Comunidad para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

INTRODUCCIÓN.

El sistema de Educación Física cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento, De ahí que se establezcan análisis de programas

y reestructuraciones para llevar a cabo la recreación y con ello la ocupación del tiempo libre.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual 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, de ahí que la sociedad no podrá entonces conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es 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 (fundamentalmente entre 12 - 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

La planificación y programación 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. Las ofertas de actividades recreativas deben 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.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc., los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades donde los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

A través de diferentes instrumentos aplicados nos percatamos de algunas deficiencias y manifestaciones en cuanto a:

- Las actividades no están acorde con los intereses de los adolescentes.
- No existe una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre.
- No existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, solo su interés por la cría de palomas y la pesca.
- No existen áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizados por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la Comunidad de Puerto Esperanza, de ahí que nos planteemos el siguiente

Problema Científico: ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 61 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Puerto Esperanza del municipio Viñales en Pinar del Río?

Teniendo como **Objetivo:** Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción # 61 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular Puerto Esperanza del municipio Viñales en Pinar del Río. Para darle solución a esta problemática nos trazamos diferentes Preguntas Científicas, tareas científicas y diferentes Métodos Científicos las cuales nos permitieron conocer la situación actual de esos adolescentes en dicha comunidad, sus gustos y preferencias y la atención recibida por los diferentes factores y entidades de la zona.

DESARROLLO

Características de la Circunscripción # 61 del consejo popular Puerto Esperanza

A través de una revisión documental realizada con el apoyo del Presidente del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar. La circunscripción # 61 del consejo popular de Puerto Esperanza es una zona rural es conocida por el Barro "El Peje" posee una población de 756 habitantes y un total de 86 adolescentes, es un barrio precario aunque hace algún tiempo a disminuido, esta electrificado posee abasto de agua aunque en ocasiones se dificulta, el mayor problema hoy es la reparación de las viviendas afectadas por el paso de los ciclones, el nivel cultural que predomina es noveno y doce grado, la profesión que prevalece es la de pescador y amas de casas, limita al este con el asentamiento poblacional el Rosario, al oeste con la circunscripción # 62, al sur con la # 64 y al norte con el Mar, es un territorio o un espacio ambiental donde esta enclavada una escuela primaria, una cooperativa pesquera, una unidad de Guarda Frontera, una base de pesca y el com-

binado deportivo #2 , una casa de cultura ,el cine Mar ,el circulo socia ,el correo , la oficoda y dos tiendas . Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Gustos y preferencias de los adolescentes:

- Torneos deportivos ,Festivales deportivos recreativos, Actividades acuáticas, Actividades Culturales, Juegos de mesas, Exhibición de deportes de combates y Actividades medio Ambientales

Conjunto de actividades físicas recreativas propuestas

Descripción de las actividades

Actividad No1. Carreras Populares.

Objetivo. Incorporación masiva de la población

Desarrollo de la actividad: Se puede realizar corriendo o caminado

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta

- **Organización:** se realizara con el apoyo de todos los técnicos del combinado deportivo No2 y profesores de educación física que sean posibles para cerrar las calles con la aprobación de la PNR y velar por la salud de los participantes en caso de alguna lesión ,estarán ubicados en desde la salida hasta la meta en todas las calles que den a la calle principal Frank País, se pondrán varios puntos con agua para que tomen los que deseen y en la meta, también un personal calificado de salud publica disponible ,se premiaran por las diferentes categorías que compitan , ya que no solo participara los adolescentes sino toda la comunidad, se realizaran con una frecuencia mensual ya que se realizan en saludo a fechas conmemorativas para todo los cubanos, la distancia a correr va desde 1000 mts.hasta 5000mts.

Instalaciones a utilizar.calles, aceras, parque y áreas de la playa y el estadio Ernesto Castillo.

Actividad No2. Torneos deportivos

Objetivo.Lograr una mayor aceptación por los deportes y contribuir a la formación de valores

Organización Deben coordinarse previamente con las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma, se tratara que los mismos conformen sus equipos permanentes, que no tengan mucha variación y se vincularan con equipos

del consejo populares participara en los deportes de mayor preferencia para ellos ,los cuales son.

- Béisbol para el sexo masculino, Sofbol para ambos sexo, voleibol para ambos sexos, voleibol de playa para ambos sexos, Fútbol masculino, Baloncesto y Tenis de mesa.

Se realizaran con una frecuencia mensual.

Instalaciones a utilizar. Terreno de béisbol, terreno de perico, área de baloncesto, terreno de voleibol de playa y el parque y combinado deportivo.

Actividad No 3: Festivales Deportivos Recreativos

Requieren de una correcta coordinación y su planificación es mas profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad especifica constituye en si misma una sub.-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara 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 especifica para su feliz realización, se realizara con una frecuencia quincenal

Actividades que se realizaran. Béisbol, futbolito, baloncesto, voleibol, programa a jugar, competencias de baile, tracción de la soga, domino y ajedrez.

Instalaciones a utilizar. estadio de béisbol, área de voleibol, área de baloncesto y el parque

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

Programa de a jugar:

Objetivo: Para que desarrollen habilidades y capacidades, Para la formación de valores

Se realizara de cinco a siete juegos ,se conformara 3 equipos de 10 niños cada uno de ambos sexos , se utilizara todo el personal técnico del combinado deportivo que sea necesario para que sirvan de jueces ,de personal auxiliar para la seguridad de los niños.

Medios a utilizar: zancos, pelotas, sacos, soga, Suiza, banderas de obstáculos, y batones.

Actividad No4.Festival de Objetos Volantes:

Objetivo: que los adolescentes sean creativos, presenten objetos de diferentes formas, confeccionados con diferentes materiales y que vuelen

Organización: se desarrollara donde no haya peligro con el alumbrado público, para evitar un accidente, se premiara el objeto volante más creativo, el más grande y el más pequeño.se realizaran con una frecuencia mensual

Instalaciones: Estadio Ernesto Castillo y áreas de la playa

Actividad No5: Exhibición de deportes de combate y artes marciales

Objetivo: Que el joven se sienta protagonista de actividad y exponga sus habilidades motrices

Desarrollo de la actividad: Se empleara un personal calificado de salud publica para auxiliar a los competidores en caso de lesión, se utilizaran tantos árbitros sean necesarios de base y alguno municipal con la ayuda de los profeses de cada disciplina, los atletas demostrar las habilidades alcanzadas teniendo implícito la participación de diferentes edades y sexo, se realizara con una frecuencia mensual

Reglas: No se aceptan acciones antideportivas

Actividad No 6. Festivales de juegos tradicionales

Organización: estos juegos se realizaran de acuerdo a la etapa en que estamos, con la ayuda de los técnicos del combinado deportivo y activistas de recreación.

Actividades: chinata, trompo, la carriola, carreras de bicicleta, la suiza y el pon.

Instalaciones a utilizar: el parque y la circunscripción y a reas de la playa.

.Objetivo: rescatar las diferentes manifestaciones recreativas de la localidad con la participación activa de los adolescentes y familias.

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante, se realizara con una frecuencia quincenal

Actividad No7.Actividades culturales

Objetivo: Que los adolescentes participen de la manera que más les guste siendo creativos y se distraigan.

Organización: se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada con estímulos para los ganadores realizan las siguientes actividad

Tareas

- ,música grabada,
- Ruedas de casino
- presentación de los talentos del barrio)grupo Frecuencia)
- presentación del grupo local alas de colibrí y la margarita blanca
- algún grupo musical de la provincia

Instalaciones a utilizar: la casa de cultura de la localidad, el parque, cine, sala de video y las áreas de la playa.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

Implicados: Organizaciones de masas

Comisiones de trabajo.

Actividad No 8 juegos de mesa

Objetivo: incorporar a la mayor cantidad de adolescentes manera sana y educativa al juego limpio. Desarrollar habilidades para el juego y el trabajo en equipo y distraerse

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego

Al perder le dará paso el otro compañero

Tareas

- juegos de ajedrez entre las circunscripciones
- juegos de damas entre las circunscripciones
- juegos de parchis
- juegos de domino.

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

Actividad No9: Exhibición de Gimnasia Musical Aerobia

Objetivo: Lograr una mayor participación de la población y así mejorar la calidad de vida de los participantes a través de estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra culturales.

Reglas: Se permite la incorporación de ambos sexo

Implicados: Organizaciones de masas y Comités gestores de actividades del consejo popular.

Actividad No.10 actividades medio ambientales

Objetivo: Colaborar en el cuidado del medio ambiente de la comunidad.

Ofertas de actividades sobre la educación Ambiental.

1. charlas educativas sobre el cuidado del medio Ambiente en la comunidad
2. Saneamiento de la playa
3. Recogida de materia prima y escombros
4. Control de la calidad del agua

Charlas educativas sobre el cuidado del medio Ambiente en la comunidad

Objetivos: Poner al adolescente en contacto con los problemas ambientales de su comunidad y que hacer para cuidarla.

La actividad se desarrollará a través de una excursión a un lugar donde exista o este proclive al problema (por la zona del Varadero, del puerto pesquero y por el área de las cabañas). Se visitó esta zona antes nombrada la cual presenta un poco de contaminación, ya que las aguas negras de la localidad vierten al mar y existían algunos micro vertederos de escombros y alimentos en descomposición.

Se tomaron muestras del agua, determinando su nivel de contaminación, así como las causas que lo motivó y el responsable de que esto suceda. Esto a partir de reflexiones realizadas por los propios adolescentes. Se hizo referencia también a otros problemas ambientales que afectan a la comunidad y que se hacen extensivos a la nación y al mundo.

Saneamiento de la playa, Recogida de materia prima y escombros

Objetivo: limpiar la playa dentro y fuera del agua.

Esta actividad se desarrolla con el apoyo de los miembros del consejo popular, los CDR, La FMC, los combatientes, los trabajadores de comunales, los estudiantes de la secundaria básica 27 de Noviembre y los trabajadores del combinado Deportivo No 2 y el puerto pesquero.

Se utilizan varios botes para la recogida de los escombros dentro del agua y los carretones de bueyes de comunales, se limpia todo el radio de acción hasta donde las personas se bañan en la temporada de verano se recoge todo lo que se encuentre de cuerpos extraños, palos piedras, latas, botellas, pencas de guano, etc.. Esta actividad se realiza de manera organizada, por grupos de trabajos y hasta de afinidad para hacer mas amena la actividad, también los promotores culturales apoyan con música grabada.

Control de la calidad del agua

Objetivo: Medir la calidad de las aguas

Esto se desarrolla con un Kit de investigación proporcionado por nuestro asesor del Equipo Cuba GSA el Msc. Fernando Emilio Valladares Fuente, donde se determinan una serie de parámetros importantes que después se envían por vía Internet para su futuro análisis y publicación, esto se realiza con la colaboración de la muestra objeto de estudio para que conozcan el procediendo ya que son activistas de este proyecto.

Los parámetros son los siguientes y los resultados de una primera muestra.

Parámetros	Sitio 1 (Puerto Esperanza)
Fecha	12-07-2009
Lugar	El Varadero de Puerto Esperanza

Temperatura del aire	32°C
Temperatura del agua	30°C
Oxígeno Disuelto.	4ppm
PH	7
Turbidez	OJTU
% Saturación	53 %

Actividad No.11: _Las actividades acuáticas:

Objetivo: Participación masiva de la población .Es la actividad que mas gusta en la etapa de verano.

Organización: se realizaran en diferentes días, pero se mantendrán los dos meses de vacaciones y los primeros días de septiembre, fundamentalmente aunque se extiende durante todo el año en dependencia de la situaciones climáticas ,esta actividad costara con el apoyo de los técnicos del combinado deportivo no2., los salvavidas, salud pública y gastronomía para la venta de productos. Se realizara las siguientes actividades:

- Natación, se competirá en 50 y 100 metros estilo libre y espalda, triatlón, se nadara 100 metros, se montara bicicleta dos vueltas al parque y se finaliza corriendo 100 metros, Polo acuático, peleas de caballito, Realización de pirámides, programa a jugar en el agua, La cucaña, Pescar en el muelle.

Instalaciones a utilizar: la playa y sus áreas aledañas.

Control y Evaluación del conjunto de actividades físicas recreativas: El control se realizará (mensualmente) los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como indicio la observación diaria y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de estas actividades.

CONCLUSIONES.

- ❖ El conjunto de actividades recreativas mejoró la utilización sana del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción perteneciente a la comunidad de Puerto Esperanza, municipio viñales provincia de pinar del río
- ❖ La divulgación y planificación de las actividades vinculó y motivó a la familia con el fin de mejorar la participación de sus hijos en las mismas.
- ❖ Se logró una mayor unificación y participación de los adolescentes en las actividades recreativas.
- ❖ Se mejoro en gran medida en los valores éticos morales de los adolescentes, así como su motivación en mejorar la situación medio am-

biental en la localidad.

- ❖ Se mejoro en las relaciones de trabajo con el grupo gestor de actividades del consejo popular de Puerto Esperanza.

Bibliografía

Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com

Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.

Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.

www.monografias.com/trabajos64/actividades-recreativas-semanas-receso-docente/actividades-recreativas-semanas-receso-docente.shtml?monosearch

www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe

Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján

D.L.: AB 293-2001

ISSN: 1578-326x