



**UNIVERSIDAD DE LA CIENCIA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"**

Publicación.

**Plan de Actividades Deportivas y Recreativas Física,
para mejorar la utilización del tiempo libre de los niños
jóvenes del Consejo Popular La Barrera.**

Autores: Lic. Ricardo Gil Pons Santamaría.

Lic. Jorge Fidel Ferriol Sánchez.

Lic. Michael Vargas Alonso.

CIENFUEGOS 2010

RESUMEN

La recreación la conforman una gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresados individualmente y colectivo lo que hace que la actividad seleccionada, se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto Lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales y colectivos se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico.

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel que el partido y el gobierno conceden al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

Después de analizado lo anteriormente expuesto y percatarnos que el Consejo Popular La Barrera, no contaba con una oferta de actividades deportiva recreativa física para la población, decidimos realizar un plan de actividades deportiva recreativa física teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para que los mismos pudieran utilizar su tiempo libre de una forma sana y saludable.

Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 173 pobladores, de ellos 92 del sexo masculino y 81 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: observación, encuesta y entrevista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

INTRODUCCIÓN

Con el triunfo de La Revolución cubana bajo la guía de nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz Presidente de la república se reafirmó la legislación histórica de la sociedad que el deporte es derecho de todo el pueblo.

Esta tradición de lucha y heroísmo caracteriza la perseverancia de todos los deportistas que defienden en todas las arenas nuestro principio revolucionario.

Las mismas que conformó la Revolución Cubana que todas las personas tienen el derecho a la práctica del deporte, la cultura física y la recreación para un mejor calidad de unión individual y colectiva de las personas y con un eslabón clave en la formación integral de toda la población.

En la actualidad la Actividad Física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre. Al respecto el Presidente del Consejo de Estado Fidel Castro Ruz, señala "Hablar de Educación Física y Deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida." (Castro, F., 1997)

Es la magnitud social que exige del servicio de la Recreación Física es imprescindible, el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población; antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida." (Castro, F., 1997) cuestión que no sólo el INDER como organismo rector es participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones.

Dicho resultado del diagnóstico se conocía por los diferentes dirigente del Consejo Popular La Barrera, debido a que un planteamiento de la población en las reuniones de rendición de cuenta: es la organización de Actividades Físicas y Deportivas por parte de un personal especializado, debido a que dicha población realiza ejercicio físico no estructurado, lo que puede traer consigo lesiones que atentarían contra Diversos estudios (Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. 1994; Areiza Londoño, Maribel, 2001; Borysenko 1998 entre otros) han demostrado que la actividad física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social. Su calidad de vida.

Por lo antes expuesto y la carencia de un plan de actividades deportivas recreativas físicas físico, que responda a los gustos y preferencias de la población, surge el presente estudio con el fin de aportar criterios a la situación de esta problemática teniendo en cuenta que forma parte de las líneas de investigación diseñadas para esta Maestría, por lo que se decidió llevar a cabo este trabajo.

Desarrollo.

La recreación, es el proceso de cambio y superación permanente del hombre, recrearse es hacerse mas humano y más perfecto en cada actividad de la diaria. Y entonces ese recrearse es un objetivo, que integra todos los actos de la vida humana, si hablamos de la recreación como proceso lúdico, nos estamos refiriéndola una parte de la actividad humana; cuyo objeto es ser instrumento o medio para conseguir la recreación integral mencionada.

El concepto de recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación física y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *recrea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. La palabra recreación se deriva del latín: *recreativo* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre ya sea individualmente o colectivamente, en la cual el participante voluntariamente se involucra, con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente

La recreación puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica, vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la recreación física son indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen plan de actividades deportivas recreativas físicas si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de gusto y preferencia

de la población, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de todo el año.

Características de la recreación según Lopategui Cosino, E (2003).

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo).
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas
- Puede ser novedosa.

Con respecto a la recreación, entendemos que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas. Éstas se pueden diferenciar según el nivel de implicación es:

- ✓ Recreación espontánea: acentúa la evasión y el divertimento fuera del tiempo laboral.
- ✓ Recreación dirigida: implica la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por un animador.

Según Meléndez Brau, Nelson (1999) la recreación debe caracterizarse por:

- ✓ Pasarlo bien
- ✓ Uso placentero de la actividad
- ✓ Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intentar una aproximación a ambos conceptos. El desarrollo humano es un término absolutamente de moda, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bien ser..

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

1. Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que con la aplicación de un plan de actividades deportiva recreativa física sustentada en los gustos y preferencia de la población mejora la utilización del tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular La Barrera.
2. La participación de los jóvenes en las actividades deportivas recreativas físicas era escasa por: la falta de ofertas recreativas que existía en el Consejo Popular.
3. Los resultados de los 5 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.
4. El criterio del experto nos arrojó que el plan de actividades deportivas recreativas físicas era bastante adecuado, demostrando el correcto diseño del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Educativa. Sevilla, Ediciones Alfar.
2. Cagigal, J. M. (1971). Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo. Citus, Altius, Fortius.
3. Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Inde. Barcelona.
4. Casimiro, A. J. (2000) Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Ed. Universidad de Almería.
5. Casimiro, A. J. (2001) El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. Ed. Universidad de Almería.
6. Castro Ruz, Fidel (1997) Discurso del 8 de octubre, informe Central V Congreso del Partido .Ciudad de la habana. Editorial Política
7. Castro, A. (1990) La tercera edad: tiempo de ocio y cultura (proyecto y experiencia de animación sociocultural), Madrid, Nancea
8. Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo (2005) Disponible: http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm Consultado el 19 de febrero del 2009
9. Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana
10. Zamora, R. (1998) Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población. La Habana, Editorial de Ciencias Social