

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de las Ciencias de la Cultura física y el Deporte

Título: Programa Físico-Recreativo para los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del Municipio de Lajas.

Autores: Lic. Edel Lache García

E-mail: elache@ucf.edu.cu

Lic. Yunisley Morales Cabezas

E-mail: ymoralesc@ucf.edu.cu

[Curso 2010-2011]

Resumen

La investigación titulada Programa de actividades físico recreativas para los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del municipio de Lajas ,definió varias actividades extraescolares del centro las cuales diagnosticadas y controladas dieron respuestas a los objetivos planteados, donde se utilizaron los métodos inductivo –deductivo ,análisis y síntesis ,encuesta y entrevista, además de la observación directa a los estudiantes ,y de los métodos matemáticos estadísticos ,quedando demostrado que cuando se planifican y organizan las mismas adecuadamente, se tienen en cuenta las preferencias recreativas de los estudiantes, la infraestructura del centro escolar y se respetan las normas metodologías para la ejecución de las actividades físicas y recreativas , entonces se obtendrán mejores resultado , para el disfrute del tiempo libre y la recreación sana de los estudiantes .

INTRODUCCION

La Revolución Cubana promueve la formación de una cultura general integral y todos los esfuerzos que se están realizando en este sentido, la educación tiene el reto de formar hombres no solo para el presente, sino para el futuro, con la condición de que no basta con mantener los avances alcanzados por la humanidad, sino que es preciso preparar a los sujetos sociales en formación para efectuar las transformaciones que posibiliten la aspiración de lograr un mundo mejor. Con la progresiva generalización de la automatización, la informática, el descubrimiento de nuevas tecnologías, la utilización de fuentes alternativas de energía, entre otros avances, existe el criterio que cada día el hombre dispone de mayor tiempo libre, pero este no será beneficioso para individuos sino están preparados para ocuparlo de una forma sana.

La recreación es una actividad integral, un fenómeno general, constituidos por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicas-deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la cultura y la diversión, que cumple un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo.

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio-recreativas, donde las actividades físicas juegan un papel inicial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre entre el trabajo de la educación física en la escuela y el trabajo extraescolar existe diferencias, las cuales podrían enunciarse.

Las actividades extraescolares no se realizan como la expresión del interés de los estudiantes hacia las distintas formas de movimiento sobre la base de la libre voluntad, creándose una situación para la influencia educativa de los estudiantes.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes., sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades

dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas y además crea en los estudiantes un importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses.

1.2 Fundamentación del problema.

Dentro las principales ideas para transformar la recreación física en Cuba se encuentran acciones que constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, entre estas acciones se encuentra la de convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes de su radio de acción.

El Programa Nacional de recreación expresa su visión del siguiente modo:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos étnicos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe".

Todo lo antes dicho contrasta con la problemática existente en la ESBU Ramón Balboa de Lajas donde existen concepciones difusas en cuanto a las ofertas de las actividades planificadas en correspondencia con las preferencias de los estudiantes. La dificultad que tiene la dirección de la escuela es que no existe un sistema para la capacitación de los profesores de Educación física sobre recreación además de no explotar los potenciales y la infraestructura, físico-deportiva y recreativa del centro.

Las dificultades antes analizadas motivó a la realización de un Programa de actividades físicas recreativas planificadas y organizadas para que fueran realizadas en los horarios del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del municipio de Lajas que

podiera servir de guía para todos aquellos que están responsabilizados con el desarrollo de esta actividad, independientemente de sus conocimientos y habilidades pedagógicas al respecto y en función de elevar la calidad de vida de los estudiantes del centro.

Esto precisa de la interiorización de la necesidad e importancia que tiene la planificación y la organización de la misma en todas sus dimensiones, sin ampararse en lo engorroso de hacerlo por las características anteriormente descritas.

La planificación y organización de las actividades que se desarrollan en el horario extraescolar constituye una actividad primordial que permite lograr la proporcionalidad, la racionalidad y el ordenamiento necesario en el logro de los objetivos propuestos y en el cumplimiento de las tareas encomendadas.

Por todo lo antes expuesto se declara el siguiente **Problema científico:**

¿Cómo favorecer un mejor empleo del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del municipio de Lajas?

Objetivo general:

Diseñar un programa físico-recreativo para favorecer un mejor empleo del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del Municipio de Lajas.

Objetivos específicos:

Determinar las necesidades de recreación, actividad física y deportiva de los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa.

Elaborar un programa de actividades Físicas- Recreativas a desarrollar en función de las necesidades existentes.

Aplicar el programa de actividades físico-recreativas durante 6 meses.

Evaluar la influencia del Programa de actividades físicas- recreativas en los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa.

Hipótesis:

Si se aplica un programa físico-recreativo dosificado y organizado para la ESBU Ramón Balboa del Municipio de Lajas, favorecerá un mejor empleo del tiempo libre de los estudiantes

Objeto de estudio:

El proceso de recreación de los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa

Campo de acción:

Planificación y empleo del tiempo libre.

Variable Independiente:

El programa de actividades físico-recreativas.

Variable dependiente:

Empleo sano del tiempo libre

Indicadores.

- Variedad de las actividades.
- Calidad de las actividades.
- Nivel de aceptación de los estudiantes
- Participación en las actividades.

DESARROLLO

La recreación es un conjunto de actividades que evoluciona con el Ocio y que necesita un tiempo para desarrollarse, que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlos, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así PUIG Y TRILLA (1985), entiende al ocio como tiempo libre más literal, personal y las actividades requieren como apunta MIRANDA 1988, libre elección y libres relaciones, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

PASTOR (1979-1980), al analizar su definición sobre la recreación como “Todo tipo de actividad relacionada dentro del ocio o tiempo libre no sujetos a normas o intereses laborales con carácter voluntario o amateur y capaces de desarrollar personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgido en el ámbito y movimiento de su existencia”, muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos Ocio y recreación. MARTINEZ DEL CASTILLO, (1985), define esta como, “Aquella condición emocional inferior del individuo que emana de las sensaciones del bienestar y la propia satisfacción proporcionada por la recreación, realización y/o resultado de algunas de las variadas forma de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticas existentes”.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, considero que la práctica física-deportiva como recreación debe mostrarse, como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, que aunque susceptible de establecer de forma sistemática y rigurosa se presenta generalmente como flexible libremente aceptado, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio juego son fundamentales.

Metodología

En muchos estudios se buscan muestras significativas con respecto a determinadas poblaciones en función de reforzar la validez interna, lo que obedece al principio de la representatividad. Para la aplicación del mismo se realizó un muestreo probabilístico estratificado aleatorio entre los diferentes grupos sexuales de una población de 691

estudiantes y tomando una muestra significativa de la población en estudio de 247 divididos en 120 del sexo femenino y 127 del sexo masculino.

Métodos Teóricos

Análisis – síntesis: permitió el estudio del fenómeno en sus partes e interacción como un todo para arribar a conclusiones generales válidas.

Histórico – lógico: posibilitó el estudio del fenómeno en el transcurso de su historia y las leyes que rigen el desarrollo.

Inducción – deducción: se utilizó para fundamentar teóricamente el nivel de generalidad de la información recopilada y llegar a conclusiones

Métodos Empíricos

Encuesta: se utilizó para determinar los intereses y necesidades recreativas, el momento adecuado para la realización de actividades y los criterios de los estudiantes sobre la programación recreativa aplicada

Observación del participante: por su importancia, se aplicó durante toda la investigación a las actividades aplicadas para determinar el nivel de aceptación de los estudiantes.

Métodos estadísticos

Cálculo porcentual: posibilitó el procesamiento de los datos obtenidos.

Tablas de contingencia: permitió determinar la asociación entre sexo y preferencias recreativas.

El trabajo se desarrolló en el período de Enero del 2010 a Junio del 2010, y consta de tres etapas fundamentales. La primera la constituyó la etapa de diagnóstico, mediante la aplicación de la encuesta inicial, para conocer las necesidades e intereses recreativos, el momento adecuado para la realización de las actividades, así como otros datos necesarios

para la confección de la programación recreativa. Conocido estos elementos se procedió a elaborar y aplicar la programación recreativa y por último se determinó su efectividad en el empleo sano el tiempo libre de los estudiantes.

Durante el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta los enfoque de la programación recreativa: opiniones y deseos, actualidad, tradicional, además de los métodos y técnicas de la programación recreativa.

Análisis de los resultados

Nivel de aceptación del programa físico recreativo aplicado.

De forma general el 95.9% de la muestra planteó que el programa tuvo buena aceptación, demostrando que las actividades que se desarrollaron tuvieron buena participación y aceptación, el 3.64% la valoró de regular y el 0.4 % de malo, esto demuestra que hay que seguir mejorando las ofertas recreativas para aumentar el nivel de satisfacción.

Nivel de aceptación del programa físico recreativo aplicado con relación a etapas anteriores.

La organización y la calidad de las actividades aumentaron y por ello fueron consideradas por la muestra de buenas, manifestado el 96.3% de los estudiantes, demostró que el programa tuvo bastante aceptación con etapas anteriores. En esto influyó el equilibrio que existió durante la realización de las actividades, de los cinco enfoques de la programación recreativa.

Nivel de empleo sano del tiempo libre.

El 92.3% de la muestra expresó que se ocupó sanamente su tiempo libre y sólo un 7.69% un poco. Estos resultados se deben a que las actividades realizadas cumplieron con el objetivo para lo cual fueron diseñadas.

Nivel de satisfacción de lo intereses recreativos aplicado en el programa.

Los resultados demuestran que el 93.5% de los encuestados estuvo de acuerdo con que las actividades satisficieron sus necesidades e intereses recreativos. Es bueno resaltar que la oferta se dirigió a la satisfacción global de los intereses y necesidades recreativas de los estudiantes, por lo que aun existen insatisfacciones ya que un 6,4% quedaron un poco satisfechos, esto es debido en gran medida a necesidades de recursos materiales que imposibilitaron dar respuesta a gustos y deseos más particulares.

Nivel de consideración sobre el seguimiento del programa

El 100% de los encuestados, prefieren que se le debe dar seguimiento a la programación recreativa aplicada, debido a que así podrían continuar empleando su tiempo libre de una forma sana y creativa. Esto demuestra la aceptación de la oferta recreativa y que su divulgación, dirección, planificación y organización, además de su sistematicidad, repercutieron de forma efectiva en los estudiantes.

Conclusiones

La programación recreativa posibilitó un mejor empleo del tiempo libre de los estudiantes

La programación recreativa posibilitó aumentar, mejorar y sistematizar la oferta recreativa a los estudiantes.

Una programación recreativa correctamente planificada, además de ocupar el tiempo de forma sana, contribuye a la satisfacción de los intereses y necesidades recreativos.

Recomendaciones

Darle continuidad al programa con los estudiantes de la ESBU Ramón Balboa del Municipio de Lajas.

Extender este trabajo a otras instituciones de la provincia.

Seguir trabajando en la recuperación de las instalaciones deportivo- recreativas.

Referencias Bibliográficas

- 1) Abalde Paz, E. y Muñoz, J. M. (1992). *Metodología de la investigación educativa*. La Coruña: Universidad de Coruña.
- 2) Arciniega Dettenet, R. (1992) ¿Por qué [J; C, Por qué] Escalamos montañas?, México: Universidad Nacional Autónoma.
- 3) Cobas Mulet, R.R. (1999) *Juegos pasivos*. Tesis de Diplomado. Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.
- 4) Cervantes Guzmán, J.L. (1993) Como programar un evento. México: Comisión Nacional de Deporte.
- 5) Cuba. INDER (1999) Orientaciones Técnicas metodológicas de la dirección nacional de recreación. Ciudad de La Habana.
- 6) Fullera Bandera, P. (1995) Introducción a las ludotecas. Ciudad de la Habana: Asociación cubana de ludotecas.
- 7) Guerrero Gutiérrez, S.I.H.O. Cuevas y O. Gabán (1981) *Recreación turística*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- 8) Instituto Superior de Cultura Física (1991) *Fundamentos teóricos – metodológicos*. Ciudad de la Habana: INDER.
- 9) Moreira Barahona, R. (1997) *La recreación, un fenómeno sociocultural*. La Habana: INDER.
- 10) Noudo de León, y E. Abreu Guerra (1984) *Metodología de la investigación pedagógica y psicológica (Vol. II)* La Habana: Pueblo y Educación.
- 11) Olivera Beltrán, A. (1998) Análisis de la demanda potencial de las actividades físicas de aventura en la naturaleza en la ciudad de Barcelona. In *Apuntes Educación Física y Deporte*, 52:92-102. Barcelona
- 12) Pérez, R. (1999) *Análisis de los efectos recreativos del complejo hotelero “Neptuno Tritón”*. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF.
- 13) Pérez Sánchez, A. (1997) *Recreación. Fundamentos teóricos – metodológicos*. Ciudad de La Habana: ISCF.
- 14) Rantel, M., K. Henring y M. Esther (1976) *Juegos recreativos*. La Habana: Pueblo y Educación.