

VINCULACION DE LAS SUM AL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD

Ing. Domingo Morales Otaño¹

1. Sede Universitaria Municipal de Cultura física Los Arabos, Matanzas.

Resumen.

La selección de las zonas naturales para desarrollar las clases que se imparten en la asignatura de recreación, es indispensable para el desarrollo de las habilidades del estudiante en Cultura Física. Este es un aspecto que en la actualidad presenta insuficiencias en la mayoría de las sedes municipales en especial el municipio de Los Es por ello, que el autor se propuso realizar un diagnóstico sobre las principales zonas naturales donde se pueden impartir las clases físicas recreativas vinculadas a la naturaleza de la asignatura de recreación e insertar a la población en el conocimiento y desarrollo que ha alcanzado su localidad, con las actividades físicas recreativas que se pueden realizar en las mismas. En el desarrollo del trabajo se utilizó métodos y técnicas investigativas que contribuyeron a obtener información precisa de lugares o zonas de gran interés recreativo y turístico, como son: el análisis de documentos, la observación de las zonas naturales, la entrevista, la encuesta sobre las actividades físicas – recreativas vinculadas a las zonas naturales. La investigación, aporta una propuesta de actividades recreativas que se pueden desarrollar en dependencia de las características de la localidad, para dar un eficiente aprovechamiento del contenido práctico de la asignatura.

Palabras claves: Sede Universitarias Municipales; Actividad Física.

Introducción.

El mundo actual exige, de forma inmediata, la superación científica y técnica de los individuos, para poder enfrentar los retos que nuestra sociedad impone. Para poder materializar esta realidad, la escuela juega un importante papel en la formación de los educandos, por lo que debe perfeccionar la calidad en su proceso docente con actividades de alta calidad.

El encargo social de las universidades es de formar profesionales de un alto nivel educacional, en nuestro país, además de la alta preparación científica que alcanzan, se necesita de ellos un gran compromiso con la sociedad que los forma y que con su esfuerzo contribuyan al desarrollo en diferentes esferas económicas y sociales.

La formación de profesionales para la educación requiere de una atención especial, y lograr que tengan la calidad requerida implica el trabajo mancomunado de docentes, directivos, asesores de las escuelas donde se insertan en su práctica docente y en general, un buen número de factores que ayuden en ese propósito.

Las sedes universitarias municipales (SUM) especialmente las de Cultura Física y Deportes se esmeran en lograr un profesional cada vez mejor preparado para enfrentar los retos y cambios de la educación cubana y a la vez sepan transformar la realidad en beneficio del ser humano.

La universalización de la enseñanza en la esfera del deporte, permitió que el movimiento deportivo creciera considerablemente dando solución al déficit de la fuerza técnica en las diferentes áreas del deporte y la cultura física a nivel de base a la vez que elevara el nivel laboral y técnico de nuestros profesores.

Hoy suman 37 mil los estudiantes del sistema INDER en todo el país acogidos a la Universalización, más de 200 sedes municipales y 16578 profesores adjuntos (algunos municipios poseen más de una sede) caracterizan este proceso en el sector del deporte.

Los compromisos de la Universidad del deporte cubano con su pueblo son más profundos, debemos transformar a nuestros ciudadanos ofreciéndoles, oportunidades, espacios, programaciones de manera tal que cambiemos su estilo de vida y con ello modelar su nueva cultura a partir de las actividades propias de la cultura física y los deportes.

En la carrera de cultura física se adquieren múltiples conocimientos que preparan al estudiante de forma integral como profesional, este profesional se ha modelado de acuerdo con el criterio del perfil amplio, por lo que tendrá una formación básica que le permitirá realizar funciones en una gama de actividades que se desarrollen en los eslabones de base de la cultura física nacional.

Sus esferas de actuación estarán dirigidas a la educación física en el sistema nacional de educación, el deporte a nivel de las áreas deportivas, la cultura física con fines terapéuticos y la recreación física.

Las múltiples manifestaciones de aplicar la Recreación Física permiten dar una correcta utilización del tiempo libre, esto es una condición importante en la formación integral del individuo, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

Teniendo en consideración la importancia que tiene la disciplina de recreación física dentro del ejercicio de la profesión, donde el egresado aprende a solucionar problemas en las esferas de actuación correspondiente, permite hacer llegar a la población actividades recreativas que contribuyen a fomentar una vida sana.

Las actividades físicas que participan las SUM relacionadas con la naturaleza (Marco Educativo).

“Las actividades físicas en la naturaleza que pueden ocupar el tiempo libre y de recreación de la población deben, en un principio, ser promulgadas por el municipio a través de la inclusión de presupuestos para la organización y ejecución de las mismas y la delimitación de espacios naturales acondicionados para la práctica física de sus ciudadanos, tales como embarcaderos, zonas de acampada, de montaña, etc. Pero también estas actividades deben ser competencia de los organismos encargados de la educación de los jóvenes, recayendo directamente sobre los centros educativos”. (Blázquez, 1982).

Ante la riqueza educativa y la necesidad de una educación ambiental que concientice a los alumnos de la importancia del medio ambiente natural, Acuña (1991) señala como criterios pedagógicos, que contribuyen a la educación desde las actividades físicas en la naturaleza.

El mismo autor plantea que la sociedad actual vive de espaldas a la naturaleza, lo que está acarreado su desconocimiento y el mal uso de la misma. “Consiguientemente, se produce un deterioro, que llega a poner en peligro, incluso, la vida sobre la Tierra. Por ello, es preciso retornar al entorno natural, por medio de las actividades físicas en la naturaleza, para conocerlo y vivir con él. Las actividades físicas en la naturaleza deben ser tratadas, por supuesto, en el marco

docente, aunque tenga un alto contenido lúdico.

En las edades escolares (6-12 años), el educador va a ser el encargado de preparar la actividad, con ayuda de algunos profesores y alumnos colaboradores, teniendo en cuenta que, el alumno no es un especialista y un técnico con conocimientos específicos y, por lo tanto, no se pueden apuntar sobre este una responsabilidad de carácter técnico.

Las actividades realizadas en contacto con el medio natural precisan de un contenido muy específico, por ello se desaconseja al educador no adiestrado, el organizarlas directamente.

Entre los objetivos motrices, cognitivos y afectivo - sociales que se consiguen, se encuentran los siguientes:

1. Motrices:

- Aprender conductas motrices.
- Producir un desarrollo motor.

2. Cognitivos:

- Aprender lo relacionado con la manipulación de los elementos naturales.
- Conocer las bases científicas de los fenómenos de la naturaleza.
- Aprender aspectos específicos de las actividades físicas en la naturaleza.

3. Afectivo-sociales:

- Conocer a nuevas personas a través de la convivencia en grupo.
- Desarrollar conductas puntuales como: compartir, tolerar, colaborar, respetar decisiones y críticas, etc., y provocar en el individuo la sensibilidad y un profundo respeto por la naturaleza.

La recreación físico-deportiva.

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre- y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como: tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

El análisis sobre el ocio nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban

también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en él se desarrollan.

Pastor (1979) define la recreación como: todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” (Contreras, 1997), este autor muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta *como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes*. En definitiva la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

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

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc., los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Las actividades recreativas son “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”. (De Know, 1990)

Características de las actividades físico-recreativas. Siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- “Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.” (De Miguel, 1995)

La dinamización de las actividades física-recreativas.

Para analizar el papel que debe desempeñar el profesor en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físicas-recreativas lo estructuraremos en tres apartados: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Criterios para la selección y el diseño de las actividades físicas-recreativas.

La labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre o en actividades vinculadas a la naturaleza y que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar como juegos/actividades pero sin saber porque se están utilizando. A la hora de seleccionar un juego/actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos, en cuanto a diversión y satisfacción?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego/actividad y no al revés.

En consonancia con lo que se acaba de exponer, Virota (1995), haciendo referencia al tratamiento, o sea, las adaptaciones que hay que hacer a las actividades físicas-recreativas y en concreto lo que él denomina *deportes alternativos*, propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en función de las características de los participantes (intereses, capacidad física).
- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes.
- Evitar la especialización de funciones: hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar al portero de la portería.
- Evitar todo tipo de contacto corporal brusco
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos
- Simplificar las reglas del juego para aprender más fácilmente a jugar. Animar a cambiar las reglas según consenso del grupo.
- Seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea. Preferencia por zonas naturales.

- Reducir los tiempos muertos al mínimo para que no cesen las acciones de juego.
- Determinar la duración del juego en consonancia con las características de los participantes.
- Ofrecer muchas formas lúdicas.
- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y reto.
- Metodológicamente: de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

El mismo autor aborda sobre la flexibilidad en las normas, dimensiones del terreno de juego, composición de los equipos, duración del juego, etc. Las actividades alternativas se practican sin reglas particulares, ni estandarizadas, fáciles de comprender y acordadas por los propios participantes; lo que realmente importa es su carácter lúdico.

La presentación de las actividades físicas-recreativas:

1. “El dinamizador debe estar convencido de que el juego/actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total de individuo (si no estamos convencidos de que el juego/actividad es *bueno*, no lograremos realizar una buena presentación del juego/actividad).
2. Una presentación no consecuente (errónea) supone un fracaso seguro del juego/actividad, así que el dinamizador siempre debe tener una predisposición hacia el juego/actividad, lo que conducirá de entrada a una buena presentación.
3. Cuando existe una cierta indiferencia por el dinamizador que plantea el juego/actividad, los participantes lo van a notar, y va a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas.” (9)

En el momento de presentar el juego/actividad debe tenerse en cuenta:

1. Reunir a los participantes, agrupándolos.
2. Decir el nombre del juego/actividad.
3. Relatar las reglas básicas del juego/actividad, como se desarrolla. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
4. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
5. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.

6. Formar equipos, antes de comenzar el juego/actividad. Hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados, de forma que tengan posibilidades parecidas. Esto debe ser también breve. Se pueden agrupar por camisetas de distinto color, por dorsales, por algún distintivo... Es importante que se distingan fácilmente los equipos. Los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados.

7. Distribución del material (si es necesario su uso).

Ejecución de la actividad física-recreativa:

El dinamizador tiene que estimular constantemente a la participación de los jugadores. Si interviene el dinamizador tiene que hacerlo así:

- Al intervenir en el juego/actividad, tiene que hacerlo como uno más en el juego/actividad. Es un jugador más, no tiene ningún privilegio. Esto permite activar más el juego/actividad, y permite un mayor intercambio educativo.

- Sí el dinamizador participa, se pone como ejemplo, le servirá para reafirmar las ideas que predica. El ejemplo es muy importante en la educación.

- El dinamizador siempre debe dar ejemplo con el asunto de las trampas, y debe tratar de que los protagonistas de los juego/actividades sean los participantes.

- Tiene que ser entusiasta por el juego/actividad, con una participación abierta de él mismo y de los participantes. Que estimule al esfuerzo.

- El entusiasmo es contagioso, y con su personalidad entusiasta puede motivar a los participantes (gesticulaciones entusiastas)

- Abierto, espontáneo, Creativo, imaginativo, rompiendo de este modo con la monotonía y el aburrimiento. El dinamizador tiene que ser una persona preocupada por su trabajo, y debe tener ganas de plantear nuevas cosas.

- Debe ser sincero.

- Debe pasar en el juego/actividad de ser un demostrador a ser un dinamizador. Pues todo esto condiciona su actuación como educador

- Si no participa en el juego/actividad, debe mantenerse principalmente al margen (observa el juego/actividad, pero no influye en él). Solo así se conseguirá que el dinamizador se convierta en uno más y no sólo aquel que ordena ciertas cosas.

- Si el dinamizador decide que es necesario un árbitro, y es él el que interviene, tiene que hacerlo

de la forma más ecuaníme posible; aunque es mejor colocar a alguno de los participantes, o mejor, ir haciéndolos pasar a todos, los que se pueda, por ese papel.

- Hay que lograr la participación global de los jugadores. El dinamizador no debe abusar en su dirección, hay que ser flexible.
- Los juegos/actividades, nunca deben caer en el error del dinamizador que afirma: ¡esto es así porque lo digo yo, que soy el que mando. Siempre que tomemos decisiones, deben estar respaldadas por razones de peso, y comprensibles por los participantes.
- Durante la ejecución del juego/actividad, el dinamizador debe estar en constante comunicación con los participantes; provocará más motivación. Si el desarrollo del juego/actividad implica tanteo, el dinamizador debe dar información de este de forma periódica, aunque sin darle excesiva importancia.
- El participante debe tener confianza con el dinamizador, para exponerle distintas alternativas del juego/actividad que se está realizando.
- Si el juego/actividad está mal planteado, se debe corregir sobre la marcha, sin parar el juego/actividad. Si es necesario, en último caso, deberá ser parado.
- Si fuera posible por el grado de madurez del individuo, se debe dejar a éste la organización de los juegos/actividades (señalar el campo, formación de los equipos...) cuanto más los organice, más participe de estos se va a sentir; les ayudará a asumir tareas, responsabilidades... el juego/actividad será de ellos y tendrá más éxito.

Propuesta didáctica para las actividades físicas-recreativas.

Teniendo presente todo lo referente al dinamizador, a las actividades físicas y recreativas, al ocio y al tiempo libre, las características de una propuesta de estilo de enseñanza para facilitar la ocupación del ocio y del tiempo libre deben tener presente:

- Dejar tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía.
- Los participantes a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades.
- Las actividades deben potenciar la socialización.
- El dinamizador deportivo propone y sugiere, nunca impone.
- Utilizar esquemas
 - Utilizar un grupo de demostradores (demostración), hay que procurar, en el caso de que se realice la demostración, adecuar el ritmo de explicación al ritmo de la ejecución por parte del grupo demostrador.
 - Ser breve.

- Ser preciso y ordenado (terreno, composición del grupo, identificación del grupo, normas, lo que no se puede,...), educar y educarse al grupo.
- Asegurarse de que todo el mundo lo ha comprendido.
- Efectuar una prueba muestra sin validez.
- No dar toda la información a la vez.
- Explicar para ser comprendido por todos (lenguaje adecuado al grupo).

1. ¿Qué hay que explicar de la actividad?

- Terreno: límites, zonas, dónde se sitúan, etc. Y su utilización
- Composición de los equipos y su diferenciación
- Finalidad del juego/actividad (objetivo del juego/actividad: coger, saltar, meter gol, etc.)
- Reglas principales (lo permitido y lo no permitido)
- Señales del árbitro
- Duración y lugar de reunión
- Espíritu de juego/actividad. Coordinar el trabajo de equipo, importancia de trabajar bien en equipo.
- Estrategias o tácticas a utilizar. Dependerá del método de enseñanza

Las conclusiones

La creación de las sedes universitaria municipales (SUM) han sido un espacio propicio para el desarrollo de conocimientos de los técnicos y profesores de la Cultura Física que redundan en una mejor utilización de sus capacidades intelectuales a favor del conocimiento de la población.

Bibliografía.

- De miguel Badesa. S. 1995. Perfil del animador sociocultural. Madrid. Nancea
- Delgado, m.a. 1991. Hacia una clarificación de los términos en didáctica de la educación física y el deporte. Revista de educación física, renovación de teoría y práctica, 40: 2-10.
- De knop, P. 1990. Filosofía de la animación en deporte para todos. II Curso internacional de animadores de deporte para todos. - DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela
- García E, 1997. Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
- García, M. E. 1986. Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
- MIRANDA, J. CAMERINO, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca. p. 73.
- MARTÍNEZ J. 1985. Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
- PASTOR, L. 1979. Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación. (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81. p. 99.
- PUIG Y TRILLA, 1985. La recreación física deportiva. p. 13
- VIROSTA, A. 1995. Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid: Gymnos.

descargado o también **consu**