

# **PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS DIRIGIDAS A LOS ADOLESCENTES.**

**MsC. Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán<sup>1</sup>, Lic. Eduardo Díaz Flores<sup>2</sup>**

*1 .S.U.M de Cultura Física de Pedro Betancourt, Calle 30 Esquina  
a 25 P.Betancourt, Matanzas, Cuba.*

*2. INDER Provincial, Estadio Victoria de Girón, Matanzas, Cuba.*

## RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como la etapa que va entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases; la adolescencia temprana de 12 a 14 y la adolescencia tardía de 15 a 19. El siguiente trabajo aborda la ocupación del tiempo libre en la adolescencia, proponiéndose un Plan de actividades enmarcado en la fase de la Adolescencia Tardía. Los autores hacen algunas consideraciones y demuestra como a través de la opinión de estos jóvenes se logra diseñar un Plan de actividades físicas recreativas que resulta pertinente su aplicación y de esta manera logre un mejor y más sano aprovechamiento del tiempo libre.

*Palabras claves: Adolescencia; tiempo libre; actividades físicas recreativas*

---

## INTRODUCCION.

El trabajo de la recreación física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución, para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral como parte de la batalla de ideas.

La población cubana exige una mayor atención por la creciente necesidad de realizar actividades físicas, teniendo en cuenta esta necesidad que tienen los diferentes sectores poblacionales de mejorar su calidad de vida y buscar un medio que compense las energías gastadas en el proceso de producción de los trabajadores, estudiantes, amas de casa y jubilados, por lo que se hace necesario buscar alternativas en su beneficio mediante su realización de actividades de carácter recreativo que satisfagan los diversos intereses y motivaciones y a su vez evite los vicios, la corrupción y las ilegalidades en los jóvenes. La recreación es selectiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuesta o alternativa para el ejercicio de la libertad de elección por parte de participantes y nunca mediante acciones impuestas o obligatorias. También propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador físico y mental en las personas. La misma tiene como soporte temporal el tiempo libre considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad y como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad urbana o rural.

Dentro del amplio mundo las actividades físico-recreativas es de gran importancia para el desarrollo del individuo, también son idóneas para que el hombre la disfrute en su tiempo libre, que sean abierta a su imaginación, que actúe en función de satisfacer sus ansias recreativas y como acción benefactora para mejorar su estado de salud. El objetivo de la recreación indudablemente consiste en los gustos y preferencias recreativas de la población con su diversidad de grupos de edades, géneros u ocupación, etc.

La adolescencia es una etapa de la existencia del joven, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios fisiológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.

## **DESARROLLO**

Para realizar cualquier programación de actividades se debe tener en cuenta que la comunidad es una instancia macro social con particularidades socio histórica que condicionan en parte de manera particular la vida en el y en donde la recreación física como otras de la vida de la esfera social debe programarse atendiendo a que la correspondientes esferas de la vida originan formas típicas de participación y preferencias de las actividades recreativas y que las estructuras organizativas e institucionales del municipio así como de otra forma de organización socio política superiores proporcionan al individuo escalas de valores sociales y normas de conductas que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue la recreación física .

La recreación física en la comunidad tiene que integrar las diferentes formas de participación buscando el justo equilibrio en el uso educativo activo y creativo del tiempo libre de la población por lo que la elaboración de los programas juegan un importante papel sobre todo en la programación de la recreación pero para ello existe todo un conjunto de particularidades en los cuales si es preciso de tenerlos dado que son el resultado de la acumulación de experiencia y resultado investigativo que permite trabajar con una metodología específica , este tipo de programación y a la vez que lo hace un fenómeno complejo y dinámico.

En la actualidad quedan descartado la posibilidad de que hacer con un programa ya que el mismo consiste en ofrecer una serie de actividades carente de cohesión o relación entre si y si destaca la necesidad que exista un propósito unificador que marque la dirección por seguir para que la población a quien va dirigido avance hacia la consecución de las metas que sean fijado con anticipación , vale la pena enfatizar que el programa no es un fin de si mismo sino la herramienta el medio para alcanzar los propósitos principales de la recreación en la comunidad .

La cultura física en general la recreación física en particular han experimentado en las dos ultimas décadas un gran auge en el mundo .cada vez es evidentemente mayor y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporados a las diversas formas de la practica activa de cultura física, de la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio hombre-mujer en comparación con otras actividades corporales. Puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la cultura física, las actividades deportivas influyen de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo, al desarrollo de esta investigación se tuvo en consideración brindar un grupo de actividades recreativas físicas para ponerlas en práctica en la comunidad, específicamente en adolescentes aprovechar mejor el tiempo libre y evitar conductas negativas como: el alcoholismo, la corrupción e ilegalidades, la

indisciplina social, etc., que surgen en el seno del barrio cuando no se le da una atención priorizada en estos sectores. **El INDER** en estos aspectos juega un papel importante ya que se basa en tener:

- Prioridad
- Integridad
- Sistemática
- Profesionalismo.

**Prioridad:** porque es capaz mediante el trabajo sistemático y promueve la cultura física y el deporte a todos los sectores de la población, arrastrando a todas las personas de todas las edades y sexo.

Las actividades recreativas se pueden realizar con el menor de los recursos incluso elaborados por ellos.

**Integralidad:** porque el INDER posee toda una fuerza técnica de la que se puede disponer para llevar a cabo su objetivo, es capaz de dar un mejor uso a los recursos existentes, hace llegar el deporte y la educación física y los medios de recreación a todos los sectores.

**Sistematicidad:** porque tiene la posibilidad de trabajar todo el año en diferentes áreas, además de crear áreas permanentes de instalaciones abiertas en un horario amplio y se puede mantener abiertas las escuelas los fines de semana donde se puede ofrecer actividades recreativas físicas de forma permanente

**Profesionalidad:** La dirección del INDER posee las indicaciones metodológicas con el debido perfeccionamiento y la distribución de trabajo en proyecto recreativo que abarca todos los sectores lo cual mantiene un reconocimiento social en lo especial a los profesores que atienden estos proyectos.

Consideramos que para llevar a cabo el perfeccionamiento de la recreación en la comunidad es necesario tener presente los siguientes aspectos.

1. El objeto de la recreación:
  - Los gustos y preferencias de la población
  - Diversidad de grupos de edades, de género ocupacionales
  - El diagnóstico
  - Los ganchos recreativos
  - Proyecto recreativos integrales
2. Demarcación espacio temporal:

- Área recreativa permanente
- La escuela
- Las actividades centrales
- Los planes asistenciales y especiales
- La multiplicación de promotores

3. La sistematicidad lo mas importante:

- Permanencia de las actividades en todo momento
- Acciones permanentes que aseguran la oferta
- Incremento de las actividades cuando aumenta el tiempo libre

4. Las actividades estructuradas:

- Estructuras técnicas
- Auto gestión
- Control

5. Los artífices de la recreación:

- Los profesores del INDER
- Los profesores de educación física
- Los activistas
- Los ex atletas
- Los consejos voluntarios deportivos

6. Para el mejor desempeño de la actividad:

- La planificación
- Flexibilidad en la jornada de trabajo

- Captación y capacitación de activistas
- Gestión material
- Preparación técnica metodológica
- Superación profesional
- El control
- Fortalecimiento de su auto estima

Dentro de la amplia gama de actividades que conforman el modelo de tiempo libre de la población se encuentran las actividades de la cultura física por sus peculiaridades intrínsecas y por la connotación que presenta, estas actividades demandan un tratamiento especial así como un estudio particularizado que lo enfoque debidamente.

La necesidad recreativa física de la población del municipio y los consejos populares es parte de la gestión estratégica para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos tipos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un Consejo a otro, de un Municipio a otro, pues depende de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no solo es lo que llamamos gestión de las actividades recreativas físicas en esta última entra un grupo de acciones que junto a la mencionadas permiten la satisfacción de los participantes.

Uno de los aspectos que no se podrá pasar por alto son los intereses recreativos de los habitantes de la comunidad ya que estos son los que ocupan el tiempo libre en la realización de la actividad físicas opcionales que tributen al desarrollo armónico de la personalidad y satisface sus expectativas de diversión. Tomando en cuenta este aspecto tan importante en la planificación de actividades recreativas, a continuación ofrecemos una Propuestas de actividades físicas-recreativas para jóvenes que se encuentran en la fase de la adolescencia tardía varias investigaciones Mantecón, O. (2009), Cárdenas, Z.(2009) tutorados por el autor de esta monografía.

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 20 DEL CONSEJO POPULAR PEDRO BETANCOUR

(1)

**Nombre:** Baloncesto

**Tipo de actividad:** Deportiva

**Objetivos:**

- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo.
- Fomentar un óptimo aprovechamiento del tiempo libre

**Medios:** pelota y aro

**Espacio de juego:** Área Fija de Baloncesto

**Organización:** se jugaran torneos de 3 contra 3

**Reglas:** las reglas oficiales del baloncesto aplicadas a esta variante de juego

(2)

**Nombre:** Voleibol

**Tipo de actividad:** Deportiva

**Objetivo:**

- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo
- Fomentar un óptimo aprovechamiento del tiempo libre

**Medios:** Net, pelota

**Espacio de juego:** Área deportiva de la escuela de oficios

**Organización:** se organizaran torneos con un sistema competitivo en dependencia de la cantidad de equipos

**Reglas:** las reglas oficiales del voleibol aplicadas a esta variante de

(3)

**Nombre:** Futbol

**Tipo de actividad:** Deportiva

**Objetivos:**

- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo
- Fomentar un óptimo aprovechamiento del tiempo libre

**Medios:** portería, pelota

**Espacio de juego:** beisbolito

**Organización:** se organizaran torneos de futbol sala

**Reglas:** las reglas oficiales del futbol aplicadas a esta variante de juego

(4)

**Nombre:** Beisbolito

**Tipo de actividad:** Deportivo

**Objetivos:**

- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo.
- Fomentar un óptimo aprovechamiento del tiempo libre

**Medios:** pelota, bate y guantes

**Espacio de juego:** Beisbolito

**Organización:** Juego Normal

**Reglas:** las reglas oficiales del beisbol

(5)

**Nombre:** Para Bailar

**Tipo de actividad:** Recreativa

**Reglamento:** se harán competitivos, por parejas participaran las parejas que deseen y se realizaran 3 eliminatorias hasta dejar las 3 mejores parejas

(6)

**Nombre:** Karaoke

**Tipo de actividad:** Recreativa

**Reglamento:** se harán competitivos, cada participante escogerá su canción, al final se seleccionaran los 2 mejores participantes

Nota: Estas actividades se programarán en conmemoración a fechas históricas o conmemorativas. Se realizarán los sábados y domingos en horario de la tarde, la promoción de estas actividades se hará fundamentalmente a través de carteles y murales.

## CONCLUSIONES

Se diseño un Plan de actividades físicas recreativas para adolescentes tomando en cuenta sus preferencias recreativas, proponiendo el día el horario más adecuado para un mejor aprovechamiento del tiempo libre y una mayor participación en las actividades. Comprobamos la pertinencia de este Plan tomando en cuenta la opinión de especialistas de la Dirección Municipal de Deportes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aldo Pérez y Colaboradores. (1997). Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México
2. Colectivo de autores Cubanos. (1988).Manual de la masividad la

- Cultura Física y el Deporte en el territorio. Editorial José Antonio Huelga. Cuba.
3. Colectivo de Autores.(2004).La investigación científica en la Actividad física: su metodología. Editorial deportes. Cuba.
  4. Educación Física Deporte y Recreación (1988). Para personas con Necesidades especiales. IND. Dirección de desarrollo deportivo. Venezuela. Caracas.
  5. Hernández Sampier, Roberto.(2004).Metodología de la Investigación Editorial Félix Valera. La Habana, Cuba.
  6. Manual de Municipalización deportiva. (1999) Deporte para Todos. Venezuela.
  7. Orlick, Terry: (1997) .Juegos deportivos y cooperativos. Madrid, España.
  8. Peralta Enrique (1987)Dirección y planificación de la Cultura de la Cultura Física. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
  9. Pillot Martínez José (1983) Cómo hacer campos populares y de Recreación Física.. Santiago de Cuba. Cuba
  10. Suárez E. Los juegos deportivos aplicados a la recreación. Tesis Presentada en opción al título académico de Máster en ciencias y juegos deportivos.- Matanzas, 2001-98p
  11. Sorio Correa, Esperanza.(2002).Recreación y adulto mayor. Ocio para una vida plena. Bogotá, Colombia.
  12. Waichman, Pablo. (1993).Tiempo libre y recreación. Un desafío Pedagógico.Buenos Aires, Argentina.