

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVA PARA LOS JOVENES DE 15 A 20 AÑOS DE LA COMUNIDAD LA CARLOTA

Lic. Nelkys Azcuy Mederos¹

1. Dirección Municipal de Deportes. Ave 24 No1110 entre 11 y 13 Jovellanos

Resumen.

La presente investigación muestra una propuesta de actividades físicas recreativas que no pretende sustituir la capacidad de decisiones de quienes actúan con profesionalidad sino contribuir a mejorar la calidad de vida en la comunidad, de un segmento de jóvenes que plantean insatisfacciones recreativas, mediante la aplicación de acciones que responde a los principales conceptos y tareas de la recreación física en el país, municipio y en los barrios. Tiene como misión satisfacer las necesidades recreativas de jóvenes, establecer cronogramas de actividades con ofertas tentadoras que desvíen la atención de este sector con conductas inapropiadas hacia actividades renovadoras. Lo que se pretende es que exista la suficiente aceptación de las alternativas que responde a situaciones concretas siempre y cuando no contradigan los principios fundamentales y que contribuyan a enriquecer dicho concepto con la adopción de nuevas experiencias.

Palabras claves: Recreación; Actividades físicas; Calidad; jóvenes.

Introducción

El tiempo libre es aquel no ocupado en actividades laborales. Cesación del trabajo inactividad. Devoción y ocupación agradable. Su contenido está determinado históricamente. La tarea más importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de las ofertas recreativas y las actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de Enero a Diciembre.

Es importante que el trabajo social se dirija a dar respuestas a las necesidades recreativas para el tiempo libre de nuestra sociedad. Que eduque al hombre y lo prepare, que sea capaz de orientar su actividad práctica.

La actividad Física se ha entendido solamente como el movimiento del cuerpo. Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto niño, adolescente y adulto para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. (Ramos 2002)

Para ello se propone una propuesta de actividades físicas recreativo puntual que contribuirá a mejorar la calidad de vida de los jóvenes de 15 a 20 años de edad brindándoles opciones recreativas adecuadas y tentadoras, para utilizar el tiempo libre de forma sana y formativa para la prevención de hábitos y conductas que atentan contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe:

Debemos conocer nuestros puntos fuertes para fortalecerlos más y debemos conocer nuestros débiles para superar nuestras debilidades...(Castro 1977) .

El escenario a desarrollar la propuesta está ubicado al sur del casco urbano en el C. P La Carlota con un total de 7 circunscripciones .Es un Consejo Popular Priorizado por los grupos de desventaja social .Esta comunidad es atendida por la comisión del P. A. S en nuestra provincia.

La recreación física con sus múltiples actividades en el municipio tiene que integral las diferentes formas organizativas de participación, buscando un equilibrio en el uso educativo, activo y recreativo del tiempo libre de la población.

Por el desarrollo que ha alcanzado la población, tanto en lo político como cultural y deportivo exige una mayor atención, por la creciente necesidad de mejorar su calidad de vida buscando la actividad física como un medio eficaz para la compensación tanto en lo físico como en lo psicológico, se hace necesario buscar alternativas en su beneficio, mediante la realización de las actividades de carácter recreativo que satisfaga los diversos intereses y motivaciones en los jóvenes.

La recreación es un fenómeno consustancial al hombre, como todas las manifestaciones humanas esta actividad tiene un plan origen, una evidente proyección clasista y un consecuente origen socio económico. En la sociedad moderna la recreación física constituye un fenómeno de extraordinaria importancia que proporciona un método eficaz de contrarrestar la hipoquinesia a que es sometida la población como consecuencia de la revolución científica técnica. Cada vez más en todo el mundo se ha llegado al convencimiento que la recreación física no solo representa una forma más de emplear el tiempo libre, sino una apremiante necesidad puesto que tiene como objetivo general la satisfacción de las necesidades de movimiento para tener salud y alegría, siendo así un método profiláctico de relevante importancia, para el organismo del hombre contemporáneo que vive en condiciones difíciles para su salud, el cual está expuesto cada vez más a la industrialización, urbanización, contaminación, etc. .Las actividades de la recreación física ayudan al equilibrio biológico y psicológico que el hombre moderno demanda para poder enfrentar la vida en la sociedad. Se plantea que la recreación física son todas las actividades de contenido físico deportivo o turístico, a los cuales el hombre se dedica por libre voluntad en su tiempo libre para el descanso, la diversión y el desarrollo individual, desprendiéndose de todo, de ahí la importancia que reviste el tiempo libre en el socialismo por su contribución de manera decisiva a la formación de la personalidad del hombre nuevo, proporcionando la educación en los nuevos valores de la sociedad.

El hecho de ser la recreación un fenómeno social la hace dependiente en cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por la fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, se ha podido apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socioeconómicas desarrolladas en nuestro país hasta el momento. En las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para

todos los seres humanos que posibilitan la calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en la recreación a nivel de consejo popular.

Se plantea que la recreación física son todas las actividades de contenido físico deportivo o turístico, a los cuales el hombre se dedica por libre voluntad en su tiempo libre para el descanso, la diversión y el desarrollo individual, desprendiéndose de todo, de ahí la importancia que reviste el tiempo libre en el socialismo por su contribución de manera decisiva a la formación de la personalidad del hombre nuevo, proporcionando la educación en los nuevos valores de la sociedad.

Recreación para la comunidad
Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

Según Suárez García Eliseo, debemos tener en cuenta al desarrollar actividades de animación en la comunidad que se respeten los objetivos y funciones siguientes: (2)

- Satisfacer las necesidades del público, conociendo antes cuales son sus motivaciones.
- Descubrir nuevas actividades culturales, recreativas, deportivas, festivas.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Motivar explicar el patrimonio cultural e histórico.
- Estimular en el público su participación como autor y espectador en los juegos y actividades recreativas.

La recreación física con sus múltiples actividades en el municipio tiene que integral las diferentes formas organizativas de participación, buscando un equilibrio en el uso educativo, activo y recreativo del tiempo libre de la población.

Por el desarrollo que ha alcanzado la población, tanto en lo político como cultural y deportivo exige una mayor atención, por la creciente necesidad de mejorar su calidad de vida buscando la actividad física como un medio eficaz para la compensación tanto en lo físico como en lo psicológico, se hace necesario buscar alternativas en su beneficio, mediante la realización de las actividades de carácter recreativo que satisfaga los diversos intereses y motivaciones en los jóvenes.

Debemos señalar que la estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio cultural. Muchos de los

programas actuales van dirigidos al empleo del tiempo libre de los niños y jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La recreación en la actualidad representa un gran problema y es necesario crear una conceptualización homogénea que permita clasificarla y definirla de una forma integral.

De todos es conocido que hoy en día la recreación juega un papel importantísimo como forma de reproducción y además porta una gran carga ideológica por su contenido cultural que tiene connotaciones políticas y económicas.

Las necesidades recreativas físicas en el municipio y en cada consejo no pueden asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como piensan sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes y cómo desean realizar las actividades recreativas, con quién desean realizarlas, donde, qué día de la semana la prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, no puede existir la imposición, sino, la libre elección , cada participante pueda decir yo elijo cual, cómo y con quién quiero ocupar mi tiempo libre , los especialistas aprueban el cumplimiento de mis objetivos.

Las necesidades recreativas físicas en el municipio y en cada consejo no pueden asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como piensan sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes y cómo desean realizar las actividades recreativas, con quién desean realizarlas, donde, qué día de la semana la prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, no puede existir la imposición, sino, la libre elección , cada participante pueda decir “yo elijo cual, cómo y con quién quiero ocupar mi tiempo libre “, los especialistas aprueban el cumplimiento de mis objetivos.

Esta razón hace necesario crear una propuesta recreativa que satisfagan las demandas recreativas de estos jóvenes en la ocupación de su tiempo libre. Sirviendo posteriormente para la toma de decisiones por parte de los factores sociales del municipio.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Acampadas

Encuentro recreativo entre familia (competitivo)

Encuentro deportivo con los niños

Charlas para la vida

Turismo Deportivo Cubano

Arme y desarme de las casas de campañas

Fuegos

Nudos y Amarres

Primeros auxilios

Superación de obstáculos

Relevo

Tiro

Platos culinarios

Críquet

Tracción de la soga

Carrera en saco

Palo enebado

Fizo culturismo

El más fuerte

Torneos de fuerza competencia de pulso fuerza

Planchas y abdominales

El más delgado

El más pequeño

El más alto

El más rápido

El más feo

Exhibición canina (razas)

Tiro al blanco

Tesoros escondidos

Patinaje

Rescate Juegos Tradicionales

Carrera de caballos

La argolla

Palo encebado

Tiro al blanco

Exhibición de razas

Ferias ganaderas

Juegos Foráneos

Petanca (juego francés)

Bola criolla

Bola lionnaise

Rafa

Go

Juegos de entretenimiento

Competencia de bebedores

Memo y expresión (individual o en pareja)

Declaración de amor por gestos

Imitar ruidos y movimientos de animales

Describir oficios o actividades mediante gestos, títulos de películas

Reconocer la pareja solo tocándoles las manos u otra parte del cuerpo

Triatlón del amor

A uno de la pareja se le vendan los ojos y el compañero lo guía hacia los objetos que se encuentran enumerados colocados en un recorrido previamente preparado, cada objeto que se adivine dará derecho a pasar al siguiente.

Variantes para seleccionar al ganador

Ganará el que haga en menos tiempo el recorrido el que adivine más objetos en menos tiempo

Pruebas con prendas de vestir

`Ponerle los pañales al bebé, que será en este caso una persona mayor

Conseguir la tira de ropa más larga

La mujer deberá realizar un peinado o adorno a su compañero acorde a la ocasión que le corresponda, determinado por un papel que tomará al azar, ganará la que lo realice de forma más original

Recolectar la mayor cantidad de prendas posibles

Ofertas Culturales

Cada grupo deberá realizar un skesch

Cuartetos vocales

Ruedas de bailes tradicionales

Cuentos, poesía

Serenatas

Ciclo-acrobacia

Competencia de bicicletas en sus diversas modalidades

Actividades en aguas poco profundas

Apnea en reposo

Apnea sin aletas

Busca el tesoro

Competencia estilo libre

Voleibol en el agua

Tanque ensebado

Carreras de balsas

Actividad Deportiva Recreativa

Voleibol en la calle

Fútbol en la calle

Balonmano en la calle

Béisbol en la calle

Baloncesto en la calle

Mini Golf

Mini Fútbol

Deporte extremo

Escalamiento de altura

Conclusiones.

Las actividades físico-recreativas que se ofertan en el Consejo Popular La Carlota no garantizan la satisfacción de las necesidades de los jóvenes de 15 a años de edad. En el Consejo Popular la calidad de las actividades físico-recreativas es deficiente, ya que los lugares y locales donde se imparten éstas no reúnen los requisitos necesarios, debido a las condiciones de áreas, espacios y organización de las mismas. En el Consejo Popular no se ofrece la divulgación adecuada de las actividades físico recreativo. Es por ello hacia donde se dirige esta investigación. Por lo que se pretende con estas actividades físicas recreativas darles solución a la insatisfacción de este sector poblacional.

Bibliografía

COLECTIVO DE AUTORES 1998, Guía para la elaboración del plan general del ordenamiento territorial y urbanismo del municipio (S.I) Instituto de Planificación Física.

DE URRUTIA BARROSO, Lourdes: Copiladora, *Sociología y Trabajo Social Aplicado* Selección de Lecturas Editora Deporte.``

DIRECCION NACIONAL DE RECREACION ´ *MANUAL METODOLÓGICO* (Programa nacional de Recreación Física, 2003).

Dirección Nacional Recreación INDER`` *DOCUMENTOS RECTORES DE LA Recreación FÍSICA EN CUBA* ´ (La Habana, Cuba, Año 2000-2003).

FULLEDA BANDERA, Pedro: *PORQUE JUGAR...ES COSA DE JUEGO* (La Habana, Cuba, Año 2000).

HERNANDEZ SAMPIER, Roberto, *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION I y II*`` (La Habana, 2003)

IPA, Colectivo de Autores ``*EL JUEGO COMO INSTRUMENTO DE INCLUSION SOCIAL* (Sao Paulo, Brasil, Año 1997).

JUEGOS NUEVOS SOBRE JUEGOS VIEJOS (La Habana, Cuba, Año 2000).

MARTI PEREZ, José: ``*La EDAD DE ORO*`` (La Habana, año 1999)

PEREZ SANCHEZ, ALDO y Colaboradores: *RECREACION FUNDAMENTOS TEORICOS METODOLOGICOS* (Ciudad México, México, año 1997).

CABRERA, ALDÍN, *Propuestas de nuevas variantes de actividades deportivas recreativas para el programa de animación turística del Hotel Sol Sirena*, 2007

VALDEZ VÁZQUEZ L, GONZÁLES MONTERO J C.: Proyecto para una posible explotación turística con actividades recreativas vinculadas al medio natural en al callejón Jardines del Rey, año 2007.

PÉREZ, A (et-at). *RECREACION FUNDAMENTOS TEORICOS-METODOLOGICOS*, México DF, 1997

PUIG-ROIG, MARIA C. *El Juego*. Universidad de Nueva Gerona 1989. 60 p.

RAMOS, A; LEÓN, O. *La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica*. México. *Revista Digital Tiempo Libre y Recreación*. 2002