

Proyecto recreativo para adolescentes de la comunidad Iser.

Elvira Gibson-Andino. Dirección Municipal de Educación de Bayamo. Granma-Cuba.

Iliana Damaris Pérez-Fonseca. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

En el artículo se propone un proyecto recreativo, que posee amplias posibilidades de desarrollar con los adolescentes actividades recreativas de carácter sano, teniendo en cuenta los gustos, preferencias, necesidades y posibilidades, en función de la educación y la formación del adolescente.

Palabras clave: proyecto recreativo/ adolescentes/ comunidad

Abstract:

The article proposes a recreational project, that possesses enlarge possibilities of developing the recreational activities adolescents of healthy character, by keeping in mind the tastes, preferences, needs and possibilities, by means of physical recreational activities in function of the education and the formation of the adolescent.

Words key: recreational project / adolescents / community

Introducción:

Los años marcan un punto de la vida en el que los beneficios de la actividad física resultan de mayor importancia para evitar, disminuir y/o invertir muchos de los riesgos físicos, psicológicos y sociales que a menudo acompañan al niño, por otra parte la realidad social fija en torno a los adolescentes en el desarrollo de las actividades recreativas brindan satisfacción inmediata, el elemento esencial de la recreación.

En nuestro país, gracias a la obra socializadora de la Revolución, no existe el fenómeno de la exclusión de grupos -¿mayorías o minorías?- sociales, como es característico en los países bajo sistemas político-económicos caracterizados por la desigual distribución de las riquezas, que trae como resultado la división de la sociedad en grupos minoritarios cada vez más ricos, y una gran mayoría de la población cada vez más pobre.

La recreación y el deporte son un fenómeno social de gran utilidad y ocupa un lugar agradable en la vida de las personas, independientemente de la edad que tengan y contribuyen a la educación de una persona culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en sus anhelos, de proporcionar una alta productividad en el trabajo, de ahí que contribuyan a la formación de la personalidad integral que hoy buscamos en el proyecto cubano.

Ambos son una actividad física gratuita ya que hace sin esperar nada a cambio, se hace simplemente por el placer de hacerlo, por divertirse, aunque esto derive en otros logros secundarios.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para alcanzar los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

La motivación y el gusto por la recreación son premisas básicas que hay que respetar y fomentar a estas edades. Para el adolescente cualquier actividad que se relacione con el fin de divertirse es bien recibida; el juego, que contribuye al desarrollo integral de los adolescentes lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva, basado en el carácter lúdico y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, lanzar, trepar.

Desarrollo:

Los años marcan un punto de la vida en el que los beneficios de la actividad física resultan de mayor importancia para evitar disminuir y/o invertir muchos de los riesgos físicos, psicológicos y sociales que a menudo acompañan al niño, por otra parte, la realidad social fija en torno a los adolescentes en el desarrollo, las actividades recreativas brindan satisfacción inmediata, el elemento esencial de la recreación.

La necesidad de las actividades recreativas es un hecho indiscutible en la actualidad, pues esta es de gran utilidad en la reproducción que tiene que tener el hombre. Es por ello que la recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es tan variado, como variado pueden ser los intereses individuales de los que se entreguen a ellos para aprovechar todo su potencial.

El trabajo se realizó en la comunidad Iser del Consejo Popular Camilo Cienfuegos del municipio Bayamo, donde se tuvo en cuenta la caracterización biopsicosocial de la comunidad y de los adolescente, apoyándonos en la entrevista-encuesta a los practicantes y la observación, con el objetivo de conocer sus necesidades, motivaciones, intereses, infraestructura con que cuenta y posibilidades reales para la ejecución de las distintas actividades. Lo que posibilitó la puesta en práctica del Proyecto Recreativo "Alegría".

El cual tiene como misión desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas; propiciando la salud y el bienestar de los adolescentes, impulsamos y promovemos el deporte, formamos valores socialistas en las actuales y futuras generaciones. Están encaminados a incrementar la participación en las actividades recreativas. El mismo tiene como responsables a los factores de la comunidad y profesores de recreación del Combinado Deportivo.

A través del proyecto se logra la participación y satisfacción de los adolescentes en actividades físicos-recreativas y deportivas para que se ejerciten

y disfruten con bienestar y diversión, a la vez que se asuman hábitos socialmente aceptables. Las opciones de las actividades recreativas en dependencias de la motivación e interés de los adolescentes, incrementar el nivel de participación de los adolescentes de la comunidad Iser, satisfacen las necesidades, partiendo de los gustos e intereses y demandas de las ofertas recreativas.

Actividades a desarrollar en el proyecto recreativo:

Festivales deportivos: Dentro de estos se trabajarán proyectos deportivos que son los más practicados por la población adolescente de la comunidad Iser. Los mismos tienen un carácter deportivo al tener en cuenta las reglas oficiales para estos deportes. (Voleibol, Baloncesto, Futbol, Atletismo).

Festivales Recreativos: Son actividades que poseen un carácter más recreativo que deportivo, festival recreativo constituye el nombre de la actividad y el apellido depende del tipo de actividad en específico que se vaya a realizar.

1.- Festival recreativo de juegos de mesa. (Domino, Parchís, Ajedrez, Dama).

2.- Festival recreativo de juegos de participación y animación (Pase del batón,

Pase de pelota, Corre en un solo pie, Saltando con Alegría)

Juegos tradicionales

➤ Nombre: “Los cogidos”

Desarrollo: Los alumnos se distribuyen libremente en el terreno, se selecciona un jugador que será el perseguidor y a la señal convierte este persigue el resto, el que sea tocado se convierte en perseguidor y el que tocó se suma al resto del grupo. Se marca una goma (base) donde no se puede tocar a nadie.

➤ Reglas: 1.- El tocado se convierte en perseguidor.

2.- En la base no se puede estar más tiempo que el señalado, o no pueden estar más de una cantidad determinada de alumnos.

Variante: Todos los tocados se van convirtiendo en perseguidos y se continúa hasta que todos sean cogidos.

A JUGAR

Juegos

➤ Nombre: Arrancada y llegada

Materiales: tiza

Organización: se forman 2 o más hileras y se enumeran, se traza una línea de arrancada y una de meta a una distancia entre ambas de 20 metros.

Desarrollo: A la voz de: a sus marcas, listos, todos los participantes deben adoptar esa posición, al mencionar un número los participantes que lo tengan deben salir corriendo hasta la meta, el primero que llegue anotará un punto para su equipo.

El participante que corra se quedará organizado en la meta.

Reglas: 1.- Los participantes deben adoptar las posiciones señaladas.

2.- Deben esperar a que se diga el número para salir.

Durante la aplicación de las actividades del Proyecto Recreativo “Alegría” se pudo constatar que los adolescentes asimilan de forma positiva las actividades planificadas, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, se apreció la participación de forma activa y amena en las actividades ofertadas, se realizan con buena motivación, creatividad; utilizando medios recreativos, lo que posibilita la calidad de las mismas.

Conclusiones:

- Los referendos teóricos asumidos en la investigación permitieron establecer las bases para la elaboración del Proyecto Recreativo.

- El diagnóstico efectuado refleja pocas actividades recreativas realizadas con los adolescentes.
- La aplicación de un proyecto recreativo dirigido nos permitió conocer de forma general los gustos, preferencias, intereses y motivaciones hacia las actividades propuestas.

Citas y notas:

1. Migdalia Estévez Cullell y otros. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
2. Pedro Fullea Bandera. (2000). Recreación Comunitaria. La Habana, INDER.
3. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional.
4. O. Rodríguez. (1981). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
5. H. Valdés Casals y col. (1987). Introducción a la investigación científico aplicada a la educación física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo Educación.