

Recreación sana, una vía para ocupar el tiempo libre.

Teresa Berdeal-Vega.

Walter Tornes-López.

Walker Fonseca-Félix.

Resumen:

El concepto de una recreación sana se ha ido extendiendo por todo el país y ya cuenta con innumerables seguidores. No crear vicios que luego puedan generar enfermedades garantiza salud y calidad de vida. Con este objetivo la dirección del país se esfuerza en aplicar nuevos métodos y formas renovadoras que permitan formar integralmente a las nuevas generaciones, dotarlas de conocimientos, preparación política e ideológica y valores que se conviertan en elementos reguladores de sus modos de actuación, que le permitan convivir en una sociedad justa, sin egoísmo ni violencia, donde prime el espíritu de cooperación y compañerismo. Basado en lo anteriormente expuesto los autores de este artículo se dieron a la tarea de investigar en el curso 2009-2010, cómo satisfacer las necesidades recreativas que se manifiestan en los alumnos del IPUEC "Perucho Figueredo" del municipio Bayamo, provincia Granma, aplicando para ello una estrategia de recreación sana en el tiempo libre de los estudiantes.

Palabras clave: recreación/ tiempo libre/ calidad de vida

Abstract:

The concept of healthy recreation has gone itself extending all around the country, and right now counts with innumerable followers. No creating vices that next they may generate illnesses, it guarantees health and quality of life for you and the people surround you. With this in view, direction of the country is demanded in applying new methods and ways renovators that permit forming wholly to the new generations, endowing them with knowledge, politic and ideological preparation and moral values become regulating elements of its manners of performance, that permit living together to it in a just society, without selfishness neither violence where have priority the team spirit and companionship. Based in the previously job we opened into investigating at the course 2009-2010, how assisting

Perucho Figueredo in the recreational needs that become manifest in the IPUEC pupils, applying for it a strategy of sound recreation in one's free time of the students.

Words key: recreation / free time / quality of life

Introducción:

El concepto de una recreación sana se ha ido extendiendo por todo el país y ya cuenta con innumerables seguidores. No crear vicios que luego puedan generar enfermedades garantiza salud y calidad de vida. Con este objetivo la dirección del país se esfuerza en aplicar nuevos métodos y formas renovadoras que permitan formar integralmente a las nuevas generaciones, dotarlas de conocimientos, preparación política e ideológica y valores que se conviertan en elementos reguladores de sus modos de actuación, que le permitan convivir en una sociedad justa, sin egoísmo ni violencia, donde prime el espíritu de cooperación y compañerismo.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que el modelo de la sociedad actual se incorpore incesantemente a la conducta y al pensamiento del hombre contemporáneo. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población, que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras del hombre y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Desarrollo:

En la escuela tradicionalmente la palabra recreación es un término al que se le asignan muchos significados y todos alrededor del lapso entre dos momentos u horas de clases, en el cual le permite a los estudiantes jugar o simplemente descansar para reponer las energías gastadas en el proceso docente educativo.

Es por eso que muchas veces escuchamos decir a nuestros alumnos que leer un libro, desarrollar la cultura de los bonsái, escalar una montaña; no es recrearse, que recreación es fiesta, es juego, empleo de las drogas legales como el (alcohol), aunque en su fundamento para los adultos el equivalente sea como lo es para los niños. Sin embargo, su contenido es mucho más amplio que lo anteriormente planteado.

La recreación sana implica un aprendizaje desde el disfrute, que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona desde diversas dimensiones cognitiva, física,

espiritual, cultural y social y que excluye comportamientos de riesgo que dañan al ser humano, la sociedad o el medio ambiente. Implica además; libertad, espontaneidad, diversión, goce y relajación de las tensiones cotidianas, pero con una perspectiva saludable.

Recreación sana es simplemente diversión, pues todo aquello que atente contra nuestra salud deja de ser recreación para convertirse en insatisfacción. Por ejemplo: el tabaco contiene nicotina, una sustancia adicta, el tabaco que se fuma provoca cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares. El tabaco de mascar origina el cáncer de boca, nariz y garganta. El alcohol produce sobre el organismo un efecto tóxico directo y además su ingestión excesiva durante períodos prolongados conduce a carencia en la nutrición y en otras necesidades orgánicas. Sus efectos incluyen un amplio rango de alteraciones en el aparato digestivo así como lesiones irreversibles en los sistemas nervioso central y periférico.

La práctica de la recreación en el tiempo libre son actividades complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural.

La política educacional cubana está consciente de tal desarrollo, donde el tiempo libre no puede estar regido solo al descanso pasivo, ni a la simple distracción; sino que se convierta en activa participación del individuo en la vida política y social. Debemos destacar que la necesidad de las actividades recreativas es un hecho indispensable en la actualidad. Esta necesidad recreativa es muy útil en la sociedad para la satisfacción espiritual que debe tener el hombre, caracterizado por su expresión individual condicionada por los intereses individuales.

Teniendo en cuenta los anteriores preceptos teóricos los autores se dedicaron a estudiar cómo resolver las necesidades recreativas que se manifiestan en los alumnos del IPUEC "Perucho Figueredo".

Por ello se elaboró una estrategia que sustentada en las potencialidades que ofrece la recreación sana escolar, contribuye a ocupar el tiempo libre de los estudiantes.

Para el estudio se tomó como muestra intencional 150 alumnos estructurados en los 5 grupos que conforman el primer año del IPUEC "Perucho Figueredo", también participó la estructura de dirección del centro y del año. .

Se utilizaron los métodos de la entrevista, la observación de procesos, se empleó además el análisis de documentos, la entrevista a alumnos, profesores y familiares.

La aplicación de la Estrategia de Recreación Sana Escolar en el IPUEC “Perucho Figueredo”, estuvo estructurada en cuatro etapas:

1ra etapa. Diagnóstico de estado actual del ambiente escolar.

2da etapa. Planificación del sistema de espacios formativos interrelacionados y con intencionalidad política.

3ra etapa. Ejecución de la estrategia.

4ta etapa. Evaluación de los resultados de aplicación de la estrategia.

Los resultados constatados a través de encuestas, entrevistas y observación de los modos de actuación de los alumnos en numerosas actividades que se desarrollaron en el IPUEC “Perucho Figueredo”, corroboraron las siguientes dificultades:

- Durante el horario en que los alumnos no tienen docencia directa o actividades productivas, no existe una programación de actividades coherentemente concebidas para mantenerlos opcionalmente ocupados, y a la vez influir en su formación integral.
- No se tienen en cuenta las necesidades e intereses físico-recreativos en los jóvenes.

En la ejecución de la estrategia se utilizaron espacios complementarios que forman parte de la organización escolar del centro.

- Apertura de la biblioteca escolar en los horarios de ocio con el objetivo de propiciar que los alumnos consulten bibliografías relacionadas con las tareas docentes asignadas y los concursos convocados por el grupo de Trabajo Político del centro.

- Los profesores de Educación Física facilitan juegos de mesas, priorizando el ajedrez y las competencias deportivas correspondientes.

- Se garantiza la visualización de espacios formativos de la TV que contribuyen a lograr la formación integral de los alumnos tales como: visionaje y debate del NTV, organizar el visionaje de las “Mesas Redondas”, y del espacio NotiFEEM, Buenos Días y Mundo Laboral, entre otros.

- Se realiza la visita a la Sala de Historia, como parte del programa de estudio de la asignatura, para mantener actualizados los acontecimientos históricos más sobresalientes en correspondencia con las fechas históricas que se conmemoran en el mes.

- El laboratorio de Computación brinda opciones de trabajo para la concreción de los concursos planificados y articulación con los softwares correspondientes a la educación.

Esta acción asegura el desarrollo de los concursos convocados para conmemorar la fecha histórica del mes o demostrar las habilidades alcanzadas por los alumnos que forman los Círculos de Interés y Sociedades Científicas.

- En el horario de 6:30 a.m. 7:00 a.m. los profesores de Preparación para la Defensa organizan y controlan en los dormitorios el desarrollo de la Gimnasia Matutina, así como la calidad del tendido de las camas y la organización de las pertenencias individuales.

- Los instructores de arte presentan en los horarios definidos en el grupo de Trabajo Político el resultado del desarrollo de los talleres de creación formados en cada grupo docente a partir de los intereses personales de cada alumno.

- Desarrollar “El miércoles de la cultura”, con el objetivo de lograr un equilibrio entre los diferentes géneros musicales.

La estrategia aplicada se diseñó a partir de cuatro etapas, con sus respectivas fases y las acciones formativas que la dinamizan, así como los criterios de medidas y los indicadores para su evaluación, ello permitió cambiar la perspectiva organizativa del proceso pedagógico escolar, que sustentada en las potencialidades que ofrece la recreación sana, contribuyó a ocupar el tiempo libre y a su vez a la formación integral de los alumnos del IPUEC “Perucho Figueredo”.

El análisis comparativo de los resultados obtenidos antes y después de aplicada la estrategia corroboran el aporte práctico de la propuesta para contribuir a la formación integral de los alumnos del IPUEC “Perucho Figueredo” al observarse una tendencia a consolidar resultados altos en los indicadores que definen la efectividad de dicha estrategia.

Conclusiones:

- La recreación sana escolar no puede verse como un simple esparcimiento, el empleo del tiempo libre no excluye el componente educativo. Esta ha de ser una preocupación constante, una idea que tiene que estar presente siempre que se planifiquen actividades extraescolares para los alumnos, ya que es esencial para la formación integral de éstos y en su calidad de vida. Tampoco se puede olvidar que tiene elementos políticos importantes. En el VIII Congreso de la UJC, el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, invitó a reflexionar sobre cómo utilizaban el tiempo libre los niños y jóvenes, que debía estar acorde con la sociedad que construimos.

*Recreación sana...*

- La aplicación de la estrategia pedagógica permitió la participación espontánea y dinámica de los alumnos en los espacios recreativos, el dominio de las efemérides y acontecimientos históricos y evidentes cambios en la autorregulación de sus modos de actuación.

- Crecer, divertirse, aprender: eso es recreación sana, eso es simplemente recreación.

Citas y notas:

1- Esther Baxter Pérez. (1989). La formación de valores: Una tarea pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

2- Juan A. Martínez de Osaba y Goenaga Mayrilian Cruz Blanco. (2008). Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física. La Habana, Editorial Científico-Técnica.

3- Fidel Castro Ruz. (1998). Los valores que defendemos. La Habana, Editora Política.

.