

Acciones Físicas, deportivas y recreativas dirigidas a los adolescentes.

Lisset Zerquera-Quesada. Profesora Instructor, FUM de Masó

Resumen:

El presente trabajo corresponde a un grupo de acciones físicas-recreativas para los adolescentes de la comunidad "Piti Fajardo", del Consejo Popular Caney, en el municipio Bartolomé Masó. Para el desarrollo del mismo nos apoyamos en entrevistas y encuestas, y de esta forma conocer sus necesidades, gustos y preferencias y así lograr el disfrute pleno de su tiempo libre. En el orden práctico se le dio salida a las acciones físicas-deportivas y recreativas programadas para los adolescentes, lo cual permitió resolver las insuficientes ofertas exigidas en esta comunidad.

Palabras clave: acciones físicas/ deportivas

Abstract:

The present work corresponds to a group of physical-recreational actions for the adolescents of the community "Piti Fajardo", of the Community Caney, in the municipality Bartolomé Masó. For the development of this work we based on interviews and surveys, and in this way to know their necessities, likes and preferences, in order to achieve a full enjoyment of their free time. In the practical order it was given a way out to the physical-sport and recreational actions programmed for the adolescents, which allowed to solve the insufficient offers demanded in this community.

Words key: work physical / sport

Introducción:

Las actividades físicas-recreativas están determinadas por la realización de las actividades recreativas a través de una acción motora o ejercicios físicos, a los cuales se dedica voluntariamente el tiempo libre para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas han creado un modo de vida que hace de la cultura, de su contenido y del operar con ella y desde esta, la vía para el desarrollo del hombre y además, forma parte de la misión social que tienen las actividades en masa, donde se integran todos los factores sociales, concretado en la necesidad de la elevación del desarrollo cultural de la población. Para lograr este encargo social se tiene que promover

la cultura en el sentido más amplio: humanístico, científico, técnico, profesional, artístico, deportivo, y social; no solo preservarla y desarrollarla, por medio de la cooperación y la satisfacción de las necesidades crecientes de la colectividad humana; sino como mecanismo para elevar la cultura, que tiene como componente del cuerpo social, una marcada responsabilidad con la sociedad.

Las actividades físicas para el empleo del tiempo libre forman parte de la vida cotidiana y del desenvolvimiento del ser humano propiamente. La práctica de ellas ha formado parte del desarrollo mismo, resaltando en este quehacer, la trascendencia histórica y socio-cultural de la actividad humana. Actualmente incide el estilo de vida tomado, el cual incide en la elevación de la calidad de vida en busca del beneficio integral.

La recreación tiene cada vez mayor alcance y profundidad en las sociedades contemporáneas; sin ello perdería actualidad e importancia, por lo que se necesita de un espacio común para su actuación en un contexto social determinado.

De ahí, que la práctica de la actividad física, en la cual se insertan el juego, los deportes recreativos y comunitarios, los ejercicios al aire libre (actividades de la naturaleza), las acciones recreativas físicas para el ocio y el esparcimiento posibilitan este desarrollo armónico. La práctica de estos tipos de actividades siempre posee un carácter lúdico y puede ser en gran medida preventiva y terapéutica.

Las consideraciones anteriores, nos llevan a reafirmar que la recreación en sus múltiples manifestaciones es un instrumento por excelencia de la promoción del ser social. Se necesita sepultar la concepción paternalista que la presenta como algo superfluo y otorgado por magnificencia, y que se le reconozca categóricamente el estatus de legítimo derecho del hombre, indispensable para todos, que debe formar parte integral de la civilización contemporánea. ¿Por qué esa necesidad de recreación?

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos de los practicantes, son el punto de partida para el logro de un proceso de gestión eficiente y dirigida a la consecución con la mayor calidad de las actividades físico-recreativas. Acatar las acciones específicas derivadas de los objetivos propuestos permite la satisfacción de las necesidades de los participantes.

El sujeto practicante emplea su tiempo libre en correspondencia con las particularidades específicas de su edad, motivos, intereses y necesidades; sin embargo se ha constatado que a pesar de los esfuerzos realizados subsisten que las actividades físicas-recreativas de este tipo no logran un impacto realmente trascendente en los

jóvenes. Los programas solo están dirigidos a los adultos, así como el entorno de la comunidad en que se desarrollan.

#### Desarrollo:

Para la realización de la investigación se tuvo en cuenta que en la comunidad "Pity Fajardo" del Consejo Popular Caney, en el municipio Bartolomé Masó, existe un total de 70 adolescentes con edades comprendidas en los 15 años, de los cuales se tomó como muestra un total de 35 adolescentes, quienes representan el 50% de la misma. De estos, 20 son del sexo masculino, para un 57,1% y 15 del sexo femenino, las que constituyen el 42,8%. La misma se efectuó teniendo en cuenta el criterio intencional.

Los adolescentes se caracterizan atendiendo a la relación de estos en la comunidad, la interacción con las entidades de la sociedad que desarrollan su labor, la inserción de los mismos a las tareas del estudio y a las actividades recreativas. Se han tenido en cuenta los elementos objetivos que afectan en la realidad social que se vive en esta. Se ha valorado lo concerniente a la incidencia de la aplicación de los programas recreativos, proyectos comunitarios o principales actividades llevadas a cabo por el INDER.

La investigación en su marco metodológico fue realizada con un enfoque dialéctico materialista, teniendo en cuenta la concepción, aplicación de métodos y técnicas que incidieron en el desarrollo de la misma y en el logro de los resultados. Para ello se tuvo en cuenta el empleo de métodos de investigación, entre los que están los de nivel teórico y los estadísticos matemáticos.

Propuesta metodológica: acciones físicas-recreativas dirigidas a los adolescentes de la comunidad.

Tipos de festivales recreativos:

Festival Deportivo

Acciones: Mini fútbol, Béisbol recreativo, Voleibol recreativo, Baloncesto recreativo.

Festival recreativo de juegos de mesa:

Acciones: Ajedrez recreativo (juego ciencia), Dominó recreativo.

Festival Recreativo de juegos de participación y animación:

Acciones: Juegos de participación, Relevé de carrera en saco, La ruleta matemática, Correr en un solo pie en pareja.

Festival Recreativo de juegos tradicionales:

Acciones: Tracción de la soga, Carrera de cinta en bicicleta, La suiza.

Actividades recreativas en el medio natural:

### *Acciones Físicas, deportivas y recreativas...*

Acciones: Recreación turística (relevo con obstáculos), Turismo Deportivo (excursionismo), Marcha por señales numéricas, Cabuyería.

Proyectos Recreativos:

Acciones: Sanabanda, Levantamiento de potencia, Torneo de baloncesto 5x5, Gimnasia Aerobia Deportiva, Festival Deportivo: "Tiempo Joven", Caminata hacia la comunidad, Actividades Masivas Gimnástico Deportiva, Festivales de coreografías aerobias.

Para culminar el estudio realizado, después de haber aplicado las acciones físicas-recreativas y las actividades propuestas en la investigación, se valoró el comportamiento de algunos aspectos que permiten confirmar aún más nuestro trabajo. Los resultados de la encuesta en los adolescentes, demuestran la importancia que le dieron a las acciones físicas-recreativas, donde tiene como propósito la participación masiva y participativa en estas actividades en el marco de la comunidad.

Estas acciones involucraron a los factores de la comunidad, los profesores de recreación de la ECDER, los organismos de masas, entidades, y los que participan. Las acciones dirigidas para los adolescentes tienen como propósito la participación masiva en actividades físicas y recreativas en el marco de la comunidad.

Las acciones de actividades físicas y recreativas que se aplicaron, promovieron el intercambio permanente entre los adolescentes dentro del entorno comunitario al utilizar como formas fundamentales de actividades, los juegos participativos, festivales recreativos-deportivos y las actividades en contacto con la naturaleza. Estas fueron detalladas en el momento de la investigación para llevar a cabo las actividades diseñadas en la comunidad para los adolescentes.

La aplicación de las acciones, parte de la necesidad de ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades recreativas-físicas, las acciones físicas y recreativas programadas, pueden ser aplicables a otras comunidades a partir de algunas insuficiencias y necesidades, la que da respuesta a las actividades que se programen. Se concibe la integración social, encaminado a dar solución a problemas de la recreación física comunitaria.

Conclusiones:

- El diagnóstico realizado permitió determinar las insuficiencias existentes en las áreas recreativas, lo cual permitió establecer las bases para la elaboración de las

acciones físicas, deportivas y recreativas con vistas a satisfacer los motivos, necesidades, gustos e intereses de los adolescentes.

- Las acciones físicas, deportivas y recreativas se sustentan en la concepción del doctor Aldo Pérez de la actividad recreativa como un proceso integrador y desarrollador de la recreación física comunitaria en correspondencia con las potencialidades y posibilidades de las acciones planteadas.

Citas y notas:

1. Alberto Felix Bello. (2001). Diplomado en planeación y operación de programas recreativos. Bogotá, Editorial Funlibre.
2. Cerelda Carvajal Rodríguez. (2003). Educación para la salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Migdalia Estévez Cullel y col. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
4. Pedro Fullera Bandera. (2004). Recreación comunitaria. Metodólogos de la dirección nacional del INDER.