

Alternativa de actividades físico-deportivo-recreativas para el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad.

Hugo Alberto Aguilera-Reyes. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.
Enrique Hernández-Vázquez. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.

Resumen:

En el presente artículo se propone el diseño de una alternativa de actividades físico-deportivo-recreativas para favorecer el adecuado empleo del tiempo libre de los niños comprendidos en las edades de 12 a 13 años de la comunidad "El Panteón" del municipio Jiguaní. La cual constituye un valioso medio para lograr la integración social de este grupo etario con características específicas. Garantiza además elevar el conocimiento sobre el tiempo libre en los adolescentes y el papel de la Cultura Física en condiciones adversas socialmente. La investigación responde a la necesidad de perfeccionar el trabajo de la Cultura Física Comunitaria como elemento para la transformación social en las comunidades.

Palabras clave: actividades físico-deportivo-recreativas/ tiempo libre/ adolescentes

Abstract:

The following article tries on how to favor the appropriate employment of the time free of the children understood in the ages from 12 to 13 years of age of the community "The Vault" of Jiguaní. For such a problem a physical-sport-recreational alternative of activities is designed constituting a valuable means to achieve the social integration of this group with characteristic specific. It also guarantees socially to elevate the knowledge about the free time in the adolescents and the paper of the Physical Culture under adverse conditions. The investigation responds to the necessity of perfecting the work of the Community Physical Culture as element for the social transformation in the communities.

Words key: physical-sport-recreational activities / free time / adolescents

Introducción:

La recreación física en la comunidad tiene que integrar las diferentes formas organizativas

de participación (individual y organizada) buscando el justo equilibrio en el uso activo y creativo del tiempo libre.

En la práctica de las actividades físico-deportivo-recreativas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas. Desde el punto de vista de los criterios planteados por diferentes autores, así como a los principios estudiados con relación a lo que se plantea en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre, desde su protagonismo, asumirlas como actividades de entretenimiento, competitividad y práctica sistemática.

Aproximadamente a los 11 años de edad, los niños comienzan un largo periplo hacia la adolescencia. Con sus senderos indefinidos, este fascinante viaje puede resultar agotador y confuso, revitalizador y apasionante. Señala el comienzo de una búsqueda de la identidad y de un camino para darle un sentido a la vida y encontrar un lugar en el mundo.

Este período etáreo es difícil para los adolescentes, padres, así como el resto de los adultos con los cuales suelen relacionarse, dado a que esta es la fase de la vida de transformaciones más rápidas, pero en condiciones educativas óptimas desde el punto de vista psicológico, biológico y social, gradualmente van adquiriendo un conjunto de características nuevas que lo capacitan para el salto cualitativo trascendental de su existencia.

Sin embargo, un acercamiento empírico a la problemática de la vida cotidiana de un grupo de niños de 12 a 13 años de edad de la comunidad "El Panteón" del Consejo Popular Dos Ríos del municipio Jiguaní, permitió constatar que en la comunidad no se ha creado un espacio de sano esparcimiento y ocupación del tiempo libre de este grupo, finalizado el horario docente. Precisamente la escuela planifica pocas actividades extradocentes para el empleo del tiempo libre de sus estudiantes en la comunidad.

Por otro lado, el consejo popular no ha creado el espacio comunitario en el cual los niños puedan emplear el tiempo libre y tener una mayor socialización que posibilite la formación y desarrollo del sentido de pertenencia con la comunidad. También se puede observar empíricamente, un grupo de niños que presentan manifestaciones de alteraciones en el comportamiento como: impulsividad, agresividad, violencia, con serios problemas de comunicación por el uso de frases groseras.

Desarrollo:

Para la elaboración de la alternativa que se propone se tuvieron en cuenta las características biopsicosociales de los adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 13 años.

Una alternativa constituye una opción entre dos o más variantes, es con lo que cuenta la comunidad para proporcionarle un adecuado empleo de tiempo libre al escolar, partiendo de las características, posibilidades, gustos y preferencias.

El enfoque de la alternativa es dialéctico, al interrelacionar lo general y lo particular, pues puede ser aplicada en todas las comunidades del municipio Jiguaní y es concebida tomando como referencia la individualidad de una de las comunidades a partir de sus insuficiencias y necesidades, a la que da respuesta la presente alternativa.

La alternativa que se propone tiene en cuenta las consideraciones antes explicadas, su estructura está compuesta por tres fases interrelacionadas, entre las cuales existen relaciones de coordinación y subordinación. Estas fases son: diagnóstico, implementación y evaluación.

El análisis de los instrumentos aplicados para el diagnóstico (encuestas, entrevistas y otras técnicas), permite diseñar sobre bases reales la propuesta de la alternativa de actividades físico-deportivo-recreativas para el adecuado empleo del tiempo libre de los adolescentes, a partir de la recogida de la mayor cantidad de datos posibles y apoyándose en la información que brindan los sujetos de la comunidad y los directivos antes mencionados.

Para confirmar lo anterior se realizan intercambios con el presidente del Consejo Popular, delegado de la Circunscripción, coordinador de zona de los CDR, delegada del bloque de la FMC, dirección de Cultura y de Deportes, lo que permite obtener valiosos criterios que demuestran que las actividades planificadas en la comunidad apuntan más a la recreación artística (auspiciadas por el promotor cultural), lo que permite observar la existencia de insuficientes ofertas de actividades físico-deportivo-recreativas como alternativa de opción del adecuado empleo del tiempo libre de los adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 13 años.

La mayoría de los adolescentes de esta comunidad utilizan el tiempo libre en acciones tendientes al sedentarismo, causa de futuras patologías como la obesidad, hipertensión arterial y cardiopatías entre otras, desde las edades tempranas; padres, escuela y comunidad están permitiendo estilos de vida inadecuados.

También se observa un bajo nivel de participación en las actividades (71%) que se ofertan en la comunidad. Esto demuestra que no solo existe pobre motivación hacia las mismas, sino también timidez, que en ocasiones caracteriza a este grupo etario.

Por lo antes expuesto, la alternativa tiene entre sus objetivos brindar opciones de adecuado empleo del tiempo libre a los adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 13 años a través de las actividades físico-deportivo-recreativas en la comunidad. Fomentar una actitud favorable hacia la

recreación física, relacionándola con los efectos sobre la salud, las relaciones sociales y la estética corporal, así como la adopción de normas de conducta y actitudes deseables. Potenciar la formación de la identidad nacional y los valores culturales nacionales a través de la participación entusiasta de los adolescentes en juegos y actividades recreativas.

La alternativa propuesta constituye una vía para el empleo adecuado del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y recreativas, es conductual, pues propicia el desarrollo de una cultura de tiempo libre y su expresión en la comunidad. Prevé dirigirlas a:

Festivales Recreativos Variados: Estos festivales se pueden planificar atendiendo a la cantidad de actividades que se organicen, teniendo en cuenta los gustos y preferencias, grupo etario a los que van destinados. También se trabaja sobre la base de los medios materiales para cada área de trabajo.

ÁREA No.1 Festival de juegos tradicionales: Soga 4 esquina, La peregrina, Tracción de la soga, Tiro de bolos, Tiro de argolla.

ÁREA No.2 Festival de Programa "A Jugar": Atletismo, Matemáticas, Ajedrez, Fútbol, Carreras en sacos, Baloncesto.

ÁREA No.3 Deportes populares: Fútbol recreativo, Voleibol recreativo, Béisbol recreativo.

ÁREA No. 4 Juegos de mesa: Parchís, Dominó recreativo, Dama española, Cartas (Machuca).

Turismo Deportivo. Caminata: Se debe tratar de coincidir la caminata con lugares históricos, el trayecto será a través de ambientes naturales. Los participantes deberán observar la flora, la fauna, sitios históricos y el relieve que luego plasmarán en un trabajo de Turismo Deportivo con el croquis incluido. (Se utilizan solo estos aspectos para que no realicen paradas innecesarias durante el trayecto.) Al finalizar la caminata se tiene preparado un conjunto de juegos pasivos que se utilizarán para la recuperación de los participantes.

Programa "A Jugar": Se le ofertan a los adolescentes actividades recreativas que satisfagan sus necesidades y sean una consecución de la educación física.

Juegos a desarrollar:

Atletismo ----- relevo entre obstáculos.

Fútbol ----- conducción entre obstáculos.

Baloncesto ----- drible entre obstáculo y pase de pecho.

Matemáticas ---- los cálculos matemáticos serán adecuados a la edad de los participantes.

Ajedrez ----- jugadas dirigidas.

Juegos tradicionales ----- carrera en suiza, carrera en saco.

Juegos de animación: La animación es un conjunto de técnicas derivadas de la recreación, que permiten planificar, organizar y desarrollar diferentes actividades o juegos recreativos, con el objetivo de crear un ambiente favorable en un grupo, contribuyendo al incremento de las relaciones sociales en el mismo y a la satisfacción de los intereses y necesidades de las personas en su tiempo libre.

Juegos a desarrollar: El globo del saber, Imita y gana, Mi fiesta de los quince, El gato zalamero, El ratón y el gato, El comilón, Suiza colectiva, Atrapar el huevo, Romper la güira, Encuentra tu zapato, Romper el globo a ciegas.

Deportes populares: Los ciudadanos de todas las edades necesitan hacer deportes como parte de su formación integral y como fuente de placer y de salud física y mental. La base del alto rendimiento es la masividad deportiva, que debe asumirse en las escuelas y en las comunidades.

En todos los deportes populares se pueden organizar de forma recreativa juegos adaptados a las características de los terrenos que se dispongan, las edades y las posibilidades de los participantes, ejemplo: Pelota pateada, Pelota voladora, Béisbol recreativo, Voleo entre sí.

Juegos tradicionales: Los juegos tradicionales constituyen aquellos que forman parte de la historia de cada localidad, son los juegos que pasan de generación en generación y están estrechamente vinculados a la tradición popular. Tiene como objetivo ofertar juegos que enaltezcan la identidad nacional y satisfagan las necesidades recreativas de niños y jóvenes. Estos juegos se pueden desarrollar en grupos de niños de ambos sexos, individual, en colectivo, recreativos o competitivos.

Juegos a desarrollar: Soga 4 esquina, La peregrina, Tracción de la soga, Tiro de bolos, Tiro de argolla.

Conclusiones:

- El diagnóstico de la situación actual, revela que aún resulta insuficiente el aprovechamiento de las potencialidades que brinda la recreación en función del adecuado empleo del tiempo libre de los adolescentes.
- La alternativa físico-deportivo-recreativa para el adecuado empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12-13 años de edad tiene carácter flexible y permite la participación de los actores sociales de la comunidad.
- La aplicación de la alternativa posibilitó elevar la cultura del tiempo libre expresada en la integración social de los adolescentes, logrando una influencia positiva para darle solución a sus necesidades recreativas.

Citas y notas:

1. Laura Domínguez García. (2003). *Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud, selección de lecturas*. La Habana, Editorial Félix Varela.
2. *Orientaciones metodológicas para la recreación física con el adolescente*. (2008-2009). La Habana, INDER.
3. Aldo Pérez Sánchez y col. (2003). *Fundamentos Teóricos-Metodológicos de la Recreación Física*. Dpto. de Recreación del ISCF.
4. María Elisa Sánchez Acosta y Matilde González Marcia. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
5. Miguel Roca Perera y Mailin Pérez Lazo de la Vega. (2000). *Apoyo social, su significación para la salud humana*. La Habana, Editorial Félix Varela.
6. Migdalia Estévez Cullell y otras. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. La Habana, Editorial Deportes.