

## ARTÍCULO EXPERIMENTAL

# **Conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes residentes en el Barrio Pueblo Nuevo comprendidos entre 12 y 15 años del municipio Artemisa.**

Juan Manuel Fernández Marrero

Licenciado en Cultura Física, Profesor Instructor. Instituto de Cultura Física: Filial Artemisa, La Habana.

Telf.: (053) 047 363591

20 de octubre 2008

### **Resumen**

**Objetivo:** El objetivo de este artículo es presentar un conjunto de actividades físicas recreativas que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, de provincia La Habana. **Métodos:** Se utilizaron los Métodos Teóricos y Analítico para comparar los datos obtenidos, el Método de Observación, la entrevista y la encuesta como técnicas de investigación. **Resultados:** Se identificaron las principales incidencias presentes en los adolescentes que deterioran su actuar social. Incidiendo con los la propuesta realizada de actividades físico recreativas en la formación de valores y en un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

## **Actividad Física en los Adolescentes del Barrio Pueblo Nuevo**

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad de los seres humanos en todas las edades. Se reconocen sus beneficios como factor de salud al garantizar una forma de vida activa, adecuadas condiciones físicas y deportivas.

La necesidad de asegurar una participación masiva de los adolescentes y elevar el número de opciones recreativas requiere transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo en función de la comunidad.

En el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años carecen de actividades físicas recreativas guiadas y planificadas para el aprovechamiento de su tiempo libre. Dedicándose ha actividades como las peleas de gallos y perros, además juegos en las calles sin un activista que los guíe. Ante esta problemática se propone un conjunto de actividades físicas recreativas con el fin de aprovechar el tiempo libre de forma sana.

Problemática identificada como tema de investigación:

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, de provincia La Habana?

### **Objetivo:**

Proponer un conjunto de actividades físicas recreativas que contribuyan al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, de provincia La Habana.

## **Actividades Físico-Recreativas en la Comunidad**

Las actividades físicas y la recreación tendrán cada vez más importancia en la vida del hombre, como forma de desarrollo integral, salud, educación y base del deporte institucionalizados.

Los gobiernos nacionales, estatales, provinciales, municipales, las instituciones, empresas, sindicatos y comunidades deben alcanzar un alto nivel de comprensión de la importancia de las actividades físico-recreativas en el bienestar físico y emocional de la población, incluyendo programas y recursos humanos.

Una nueva concepción recreativa integral cuyo objetivo sea capacitar para el disfrute de la vida, se desarrollará dando una nueva importancia a las actividades físicas y de recreación como uno de los factores básicos en el desarrollo integral de la población.

Aldo Pérez Sanchez (Pérez, 2003) plantea como un elemento necesario que constituye la recreación es el tiempo libre, es por eso que la importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden a formarnos como personas, tiene un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad (depresión, alcoholismo, drogadicción, aislamiento, etc.) hoy en día todo esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y todos los grupos de edades, (...). Las actividades de tiempo libre ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica que se basa en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población en sus gustos y preferencias y en los hábitos y tradiciones.

En las edades entre 12 y 15 años se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en los adolescentes amplias expectativas que determinan lo que se podría denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta para realizar un programa físico-recreativo para su comunidad.

### **Características biológicas en edades comprendidas entre 12-15 años**

- ? Crecimiento explosivo en las adolescentes.
- ? En los adolescentes, se detiene el crecimiento a los 15 años, de forma general.
- ? Capacidades motoras a desarrollar.
- ? Consolidación de las dos etapas anteriores.
- ? Incremento del trabajo anaeróbico según la actividad físico recreativa, tanto la actividad láctica como la aláctica, dentro de ésta, el entrenamiento de la rapidez de traslación.

### **Caracterización de Población**

Se realizaron estudios con una población de 28 adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, provincia La Habana.

### **Característica de la Propuesta Físico-Recreativa para la comunidad del Barrio Pueblo Nuevo:**

Se realizó la propuesta físico-recreativa sustentada sobre los gustos y preferencias de los adolescentes. Garantizándose una oferta amplia y variada en busca de una libre transferencia de un tipo a otro de actividad según el nivel de satisfacción de las expectativas físico recreativa.

- ? Comprende frecuencias de dos veces a la semana, comprendido entre las 9:00 AM y 11: 00 AM.
- ? Desarrolla valores socio-políticos como: el colectivismo, solidaridad, ...

## **Actividades de la Propuesta Físico-Recreativa para la comunidad del Barrio Pueblo Nuevo:**

### Actividad 1: Juegos de Mesa (Parchís y Ajedrez)

Características. En este juego no se necesita de gran gasto energético, se forman equipos, pero se juega individualmente.

Objetivo: Contribuir con la capacidad de resolución de problemas, desarrolla la agilidad mental y aumenta la concentración de cada adolescente.

### Actividad 2: Baseball

Características: Este juego se realiza en equipos que a este nivel pueden ser mixtos y por sus reglas que son especiales se realiza muy dinámico

Ejemplo de reglas .Un stray es out, si se fildea la pelota de un solo picó se considera un out y si se fildea de aire son los tres out. Es por ello que requiere de un gasto energético de poca intensidad para no provocar el desinterés de los adolescentes y no llegar al cansancio.

Objetivo: Desarrollar colectivismo, solidaridad humanismo. Así como utilizar el tiempo libre de forma sana.

### Actividad 3: Tracción de la soga

Características: Esta actividad se realizará en equipo mixtos y cuando la actividad se prolongue mucho tiempo, para evitar el cansancio se cambian los equipos ya que el propósito es fundamentalmente la diversión de los más sano posible y así no se realiza gran gasto energético.

Objetivo: Desarrollar colectivismo, solidaridad humanismo y la formación de carácter.

#### Actividad 4: Carrera de Relevé

Características: Esta actividad se puede realizar con dos o más equipos, son de distancias cortas para evitar los gastos energéticos grandes.

Objetivo: Desarrollar colectivismo, solidaridad humanismo y sensibilidad.

#### Actividad 5: Carrera en saco. (Con las piernas atadas)

Características: Esta actividad se realiza en equipos mixtos en distancias cortas es por ello que tiene Características específicas.

Objetivo: Desarrollar colectivismo, solidaridad humanismo. Sensibilidad y destreza.

### **Principales Resultados**

1. Se contribuyó a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, de provincia La Habana.
2. Se elevó la calidad de vida de los adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años, residentes en el Barrio Pueblo Nuevo, del municipio de Artemisa, de provincia La Habana.
3. Se despertó interés por la práctica de la recreación sana.
4. Se desarrolló el colectivismo y la solidaridad para con ellos y la comunidad.

## **Bibliografía**

1. Pérez Sánchez, Aldo. Fundamentos Teóricos, Metodológicos de Recreación. <<Poner edición>>. La Habana, Cuba, 2003. <<Página>>
2. Barbero Álvarez, José. C. Los Juegos y deportes alternativos en EF. Revista Digital, Buenos Aires, No.22, Junio/2000.
3. Camerino, O y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
4. Cantero, J. y López, M. A. (2002). Opciones Recreativas para la mejora de la calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos. En Ruiz, J. García, A; Casado, C; Gómez, M. (2002): Actividad Física, Deportiva y recreativa. Propuestas didácticas y formación del profesorado en otras alternativas profesionales. Ed VAL- APEF, p. 41-53. Almería.
5. Caminero P Sanabria G. Participación Comunitaria (1997). Modelo de intervención educativa para profesores de GBT. La Habana: Facultad de Salud Pública.
6. Cervantes, J.L (1992). Programación de actividades recreativas. México: Ed. Hungría.
7. CD de la Maestría de Recreación. Colectivo de autores.
8. Cuenca Cabeza, M. (1998). La intervención educativa en Ocio y Tiempo Libre. En Nuevos Espacios de la Educación Social (pp. 253-286). Bilbao: Universidad de Deusto.
9. Dobler, E. H Dobler. Juegos Menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 981:372P.
10. Franch, J. Y Martinelli, A. (1995). Animar un proyecto de educación Social: La intervención en el tiempo libre. Barcelona. Paidós.

11. Hernández Sampier, R. Metodología de la Investigación 1. Cuba: Pérez Sánchez, Aldo. y Colaboradores. Recreación. Fundamentos Teóricos y Metodológicos, Centro Histórico. México, 1997 DF.
12. Recreación, Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos Teóricos, Metodológicos. Soporte Digital. Instituto Superior de Cultura Física. "Manuel Fajardo". Departamento de Recreación.