TEMA:

La actividad físico- recreativa en la comunidad educativa en apoyo a las clases de Educación Física.

Autor: Lic. Guillermo Ferrás Hernández

RESUMEN

Por todo lo antes expuesto el autor es del criterio que a partir de la sistematización del Programa A Jugar, se puede lograr una masificación y con ello alcanzar niveles altos en las matriculas de las áreas deportivas, pero además, eleva los índices de salud de los educandos y aparecen cambios en los estilos de vida.

Estos son algunas acciones de promoción y prevención contra una vida estresada que solo la solución está en la práctica sistemática de las actividades físicas y de Programas A Jugar: los mismos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc.

SUMMARY

Taking into account everythig stated before, the author of the present work think that departing from the systematization of “A Jugar” program, not only a mass participation in sporting games can be achieved, but also high levels of registerings in sporting areas. Furthermore; such systematization raises the students health and as a result of this some changes in their life styles come up.

These are some actions of promotions and prevention against a stressed life which show that the solution lies on the systematic practice of physical activities and on “A Jugar” programs, because the last ones are really devoted much more for sport practice rather than for recreation. Besides out of certain competitions, some skill contest, recreative and artistic games, dancing and touristy competition are developed as well.

INTRODUCCIÓN

La recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es variado, como variado pueden ser los intereses y gustos de personas de diferentes grupos de edades y sexos, así como personas de diferentes niveles de procedencia, todas las formas de manifestación de la recreación, tanto las actividades pasivas, como físicas brindan la posibilidad de ocupar adecuadamente el tiempo libre. Las que tienen carácter físico presentan mayor caudal de posibilidades para la recreación sana y el esparcimiento espontáneo, sin dejar de tener en cuenta el carácter individual de los gustos e intereses recreativos, donde cada uno elige la actividad a realizar y cualquiera que sea, cumple el objetivo de recrear al que lo ejecute.

La aplicación de los programas A Jugar aumentan las posibilidades de aplicar con pocos recursos actividades diferentes y novedosas, las cuales pueden ser aplicadas en diferentes horas del día de acuerdo al tiempo libre de cada grado y los fines de semana y pueden estar al alcance de las posibilidades de todos los alumnos por la asequibilidad de su contenido, por lo que se pueden aplicar variantes en los diferentes deportes como el baloncesto, voleibol y fútbol femenino, dando la posibilidad de participar como integrante en eventos a cualquier nivel y de recrearse no solo como participantes, sino que los espectadores logren disfrutar de su contenido y no se da el énfasis que debieran tener las actividades encaminadas a ocupar adecuadamente el tiempo libre con los estudiantes del sexo femenino, por lo que nos permite plantear que existe un deterioro en cuanto a la práctica de actividades de la recreación sana por los estudiantes, poca divulgación de la importancia de la práctica del deporte, la cultura y la recreación y la necesidad de practicar de manera sistemática ejercicios físicos como medio promotor de salud y calidad de vida. De ahí que la realización del deporte, la recreación sana, la práctica y preparación física de niños, adolescentes y jóvenes forma parte de unas de las

direcciones hacia donde va dirigida la educación integral, multifacética y armónica de su personalidad.

Una vía importante en la disciplina Educación Física , en los diferentes niveles de enseñanza, tanto para la adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades y el desarrollo intelectual como para establecer el vínculo del contenido de la enseñanza con la solución de problemas prácticos concretos de las esferas económica, política y social y del entorno donde se encuentra enclavada la escuela, lo constituye la creación de un sistema de juegos para dar solución al desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes.

DESARROLLO

Partiremos de algunos conceptos básicos:

Recreación: Es el conjunto de las actividades de contenido físico-recreativo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. (A Pérez Sánchez, 1997)

Programas a Jugar: Poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

El autor es del criterio que estas actividades deben ser más físicas-recreativas que deportivas pues de esa manera se logra una mejor motivación y masificación de las mismas y con ello aparecen con mayor fluidez las relaciones interpersonales que permiten darle cumplimiento al objetivo de la recreación física que es: satisfacer las necesidades de movimiento de los hombres para lograr como resultado de esta influencia, salud y alegría, lo que conlleva a la práctica sistemática del deporte o de actividades sanas en el tiempo libre.

Al tratar su contenido el autor es del criterio que más que diversión y alegría es, poner en mano de una población joven que lo necesita por diferentes razones un programa fijo dentro del proceso docente educativo que tenga el nombre de Programa A Jugar a nivel de comunidad educativa, a través del cual se oferten actividades para los variados gustos y preferencias, donde los diversos grupos encuentren paz, diversión y un equilibrio biológico y psicológico que los haga sentirse más fuertes ante las actividades docentes y cotidianas, elevando así la calidad y el modo de pensar en la vida.

Participación popular: Se considera participación popular al involucramiento de las personas en las tareas; pero los líderes de esas personas tienen una función social diferente a los que

participan. Estos líderes constituyen el activismo social. Existen dos tipos de líderes: los líderes formales que existen en la comunidad, los representantes de todos los organismos, y aquellos líderes no formales o naturales, que son las personas que tienen una ascendencia importante en la comunidad, que son escuchadas y seguidas en sus planteamientos, en sus ideas.

Grupo: aquel que se define por las interacciones de sus miembros, formado por una cierta cantidad de personas que se comunican a menudo entre sí, durante cierto tiempo y que son lo suficientemente pocas para que cada una de ellas pueda comunicarse con todos los demás cara a cara" (G. Homans)

Grupo: como la comunidad de personas agrupados en espacio y tiempo, que se dedican juntos a una actividad determinada mediante los contactos directos" (B. F. Lomov).

El autor asume el concepto de grupo dado por Lomov, teniendo en cuenta que de esta forma están agrupados los adolescentes de las comunidades educativas.

Comunidad: " Es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo , interés , elemento , objetivo o función común , con conciencia de pertenencia , situados en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto" (Ander Egg Ezequiel ,1965)

El autor de este trabajo define como comunidad, *la aglomeración de personas con una unidad social, con intereses, objetivos, metas, ubicados en un área geográfica determinada, capaces de lograr su transformación con el trabajo en conjunto.*

El autor partiendo de estas definiciones de comunidad determina que **comunidad educativa** es una agrupación de personas adultas y adolescentes que radican la mayor parte de su tiempo en unión, compartiendo intereses productivos, educativos y recreativos, donde se cumplen normas de convivencia y existe un reglamento preestablecido.

Propuesta de las actividades:

1. Conducción del balón con el pie entre obstáculos (Fútbol).
2. Drible entre obstáculos (Baloncesto).
3. Voleo de la fruta (voleibol).
4. Carreras en sacos
5. Tracción de la soga.
6. Suiza colectiva
7. Relevo del batón.
8. Conduce y tira (Fútbol).
9. Drible, Pase y Recepción (Baloncesto).
10. Corre y recibe (voleibol).

Metodología de algunas de las actividades

Actividad

Nombre: Conduce y tira (Fútbol).

Objetivos: Desarrollar habilidades motrices básicas y morales

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de la línea central del terreno. La primera alumna de cada hilera tendrá un balón en su poder.

Desarrollo: A la señal del profesor la primera alumna de cada equipo conduce el balón en línea recta hasta la línea de meta donde se realizará el tiro a portería, luego recoge el balón con la mano y regresa corriendo, le pone el balón en el pie a la segunda alumna y se incorpora al final de su hilera. La segunda alumna realiza la misma actividad que la primera y así sucesivamente hasta que todas participen.

Reglas:

1. La alumna que se le escape la pelota debe regresar al lugar donde se escapó.
2. La conducción del balón se realiza hasta sobre pasar el último obstáculo, si éste se incumple pierde 1 punto el equipo.
3. La entrega del balón es de la parte de atrás de la línea de partida, si se incumple pierde 1 punto el equipo.
4. El equipo que primero termine acumula 10 puntos, el que termine segundo, 8 puntos; el tercero 6 puntos; el cuarto 4 puntos, etc.
5. Gana el equipo que más puntos acumule al finalizar el juego.

Actividad

Nombre: Drible, Pase y Recepción (Baloncesto).

Objetivos: Desarrollar cualidades morales, volitivas, conocimientos, alegría y diversión.

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de fondo donde se realizará la salida. La primera alumna de la hilera tendrá un balón en su poder.

Desarrollo: A la señal del profesor, la primera alumna de cada equipo conduce el balón en línea recta hasta el final del terreno donde debe realizar el pase a una compañera que estará ubicada en el final del terreno y luego deberá realizar la recepción, seguidamente regresará corriendo con el balón en la mano y se lo entrega a la próxima compañera y así sucesivamente hasta que cada alumna realice el juego.

Reglas:

1. La alumna que se le escape la pelota debe regresar al lugar donde se le escapó la misma.
2. La conducción del balón se realiza hasta la línea final, si esto se incumple pierde un punto el equipo.

3. La entrega del balón se realizará de frente en la línea de partida, si se incumple pierde un punto el equipo.
4. El equipo que primero termine acumula 10 puntos, el que termine segundo, 8 puntos; el tercero 6 puntos; el cuarto 4 puntos, etc.
5. Gana el equipo con mayor puntuación al concluir el juego y el primero que termine

Actividad

Nombre: Corre y recibe (voleibol).

Objetivos: Desarrollar habilidades motrices básicas del voleibol así como morales.

Organización: Se forman dos equipos en hileras donde cada uno se ubicará de la parte de atrás de la línea de fondo y sentados de espaldas al terreno.

Desarrollo: A la señal del profesor la niña se pone de pie lo más rápido posible y correrá hasta la línea de ataque donde realizará el recibo del balón por debajo seguido de esto irá corriendo hasta la hilera donde está la otra compañera sentada de la misma forma le tendrá que dar una palmada en la mano y luego se incorpora al final de ella y así se debe realizar el ejercicio hasta que todas lo hallan hecho.

Reglas:

1. La niña que se levante antes de que su compañero le halla dado la palmada se le quitará un punto al equipo.
2. La niña que no realice el boleo como es, también es penalizada con un punto.
3. La que no le de la palmada la compañera que le sigue será penalizada.
4. De igual manera será penalizada aquella que salga antes de tiempo.
5. Gana el primero que termine el ejercicio y el que mejor lo halla hecho.

CONCLUSIONES

Con la educación física buscamos la activación de los diferentes sistemas: Cardio-respiratorio, Osteo – muscular, Neuromotor, Energético; y se cumple con varios principios: Principio de progresión, Principio de continuidad, Principio de multilateralidad, Principio de individualidad, Principio de transferencia, Principio de especificidad. Por lo que planteamos que la condición física va creciendo si lo estímulos van creciendo paulatinamente, para obtener una evolución las cargas tienen que repetirse con la continuidad conveniente, hay que trabajar los dos lados del cuerpo por igual y eso evitará lesiones y además mejorará la coordinación y el funcionamiento del organismo.

Después de haber aplicado las diferentes actividades se constató que la aplicación de actividades físico-recreativas se desarrolla de manera sistemática una motivación hacia la práctica masiva de los deportes, se logra elevar la participación activa de los estudiantes en las actividades de recreación programadas por la ECDER conjuntamente con la comunidad educativa así como la visita por parte de los pioneros a las instalaciones deportivas del municipio.

CITAS Y NOTAS

1. Arias Herrera, Héctor. (1992) La Comunidad y su estudio. Editado por Pueblo y Educación. La Habana. Cuba

2. Colectivo de autores INDER “Concepción sobre los niveles de manifestación de las habilidades motrices deportivas”. Editorial José Antonio Huelga. La Habana. Cuba.

3. Colectivo de autores INDER MINED. (2001). Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.

4. Colectivo de autores: (1984). Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos, Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación,

5. Colectivo de autores: (1986) Teoría y práctica de la Educación Física, Caracas, Editorial FUSER.

6. Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (1989) Documentos normativos para el sistema nacional de educación, resolución conjunta sobre la práctica sistemática del deporte INDER-MINED. La Habana, INDER. (2001) Fidel y el Deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Política.

7. Elkonin, D.B (1984) Psicología del juego. Ciudad de Habana, Editorial Pueblo y Educación.

8. Franco Rodríguez, Rodolfo C. (1996).Estudio acerca de la aplicación de juegos pequeños y predeportivos en el horario de la masividad con alumnos de 7mo grado de la escuela secundaria básica.

9. Pérez Sánchez, Aldo y Col. (1997) Fundamentos teóricos Metodológicos de la Recreación. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

10. Rodríguez Linares, Alfonso R. (1998) Estudio sobre la aplicación de juegos pequeños y predeportivos en el horario de la masividad. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea) La Habana, ISCF Manuel Fajardo.