

25. Pita Pérez Leticia 2011 Estudio de propuesta de tiempo de los estudiantes de 4to año del curso regular diurno de la Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo curso 2010-2011 UCCFD La Habana.
26. Publicado: (agosto 28 2006), Mabel Font Aranda. "Acerca del turismo de Naturaleza". Disponible en: <http://www.monografias.com>. Consultado: 2013.
27. Red de Revistas científicas en América Latina y el Caribe, España y Portugal, agosto 2007.
28. Rensoli Medina J. Ronaldo y col. 2002 Historia de la Habana.
29. Sánchez Acosta, María Elisa, Matilde González García, (2004.) Psicología general y del Desarrollo._ Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
30. Teresa Valdez María. Recreación Turística Ed. Pueblo y Educación. La Habana1981.
31. WAICHMAN, Pablo. (1993).Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico. Buenos Aires. Argentina
32. Zamora Rolando y Montija García (1990) Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población.

PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE LA BARRIADA DE LA PALMA.

Autoras: M. Sc. Vilma Hitchman Miranda

Resumen:

Existen diversos estudios acerca del estudio del tiempo libre; su desempeño y su correcto empleo juegan un importante papel en la formación de la personalidad incidiendo en la cultura e ideología de las masas. De acuerdo con las carencias de la comunidad(en este caso la barriada de la Palma) se realizó un Plan de actividades físico-recreativas en especial para un grupo de jóvenes adolescentes como consecuencia de un conjunto de manifestaciones de carácter negativo por tal motivo se tomaron un grupo de acciones a través de una detenida observación para cambiar serios aspectos de ese modo de vida. Todo se llevará a cabo destacándose siempre el correcto empleo del tiempo libre.

Abstract:

There are several studies about the study of free time; its performance and its correct use play an important role in the formation of the personality, influencing the culture and ideology of the masses. In accordance with the shortcomings of the community (in this case the neighbourhood of La Palma), a Plan of physical-recreational activities was carried out especially for a group of young adolescents as a result of a set of negative manifestations, for this reason A group of actions were taken through careful observation to change serious aspects of that way of life. Everything will be carried out, always emphasizing the correct use of free time.

Introducción:

El término recreación es muy amplio, etimológicamente es la acción y efecto de recrear, encaminada al uso del tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente. El INDER cuenta con una dirección destinada al desarrollo de actividades lúdicas y de esparcimiento.

La recreación abarca el juego en todas las expresiones y actividades como la música, el teatro y la danza. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre, encaminado al uso del tiempo libre.

Los conceptos recreación y tiempo libre están relacionados entre sí. En este sentido la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad. Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.

Nosotros cómo profesores antes de impartir o transmitir un conocimientos debemos conocernos nosotros mismos y hacernos preguntas como quien soy, de dónde vengo que lugar ocupo en la sociedad

Yo en lo particular me siento parte de mi comunidad mi escuela como profesora un ser activo socialmente miembro de un departamento donde tengo el rol de enseñar y formar a las nuevas generaciones para que crezcan y para crecer yo.

Es tarea de nosotros la realización de debates que aporten soluciones a la problemática que tienen las barriadas y comunidades y es importante que las personas se sumen a la participación directa o indirectas aportando ideas para estos lugares. Logrando de alguna manera en los jóvenes el rescate de culturas para que mantengan su identidad y se mejoren los problemas de conducta inapropiadas y desigualdad que existen.

El trabajo de esta temática permite contribuir a la formación de los valores esenciales previstos para esta carrera que son los siguientes

- Patriotismo
- Internacionalismo
- Responsabilidad
- Honestidad
- Justicia
- Laboriosidad
- Perseverancia
- Cooperación y ayuda mutua
- Humanismo
- Antiimperialismo
- Creatividad
- Altruismo
- Pertenencia

Lo relativo al humanismo, patriotismo e internacionalismo son actitudes en las que hay muchas maneras de influir en los alumnos y que pueden estar relacionados con actividades recreativas que se realicen en la clase donde la naturaleza los conmueva por su ajuste a las situaciones que viven

La creatividad estará encaminada a dar soluciones creativas a los problemas profesionales que se presentan tanto en la vida estudiantil como profesional desarrollando la capacidad de la interdisciplinaridad en los estudiantes

La pertinencia: Desarrollaremos el sentimiento de inclusión social de todos los compañeros y compañeras sin distinción de sexo, raza o preferencia sexual. Trabajar de conjunto para lograr la solución de los problemas afines al colectivo o institución a que pertenecen.

La idea de aprovechamiento de tiempo libre tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y la práctica del periodo de tiempo libre de una persona.

Sin embargo se puede aprovechar el tiempo libre desarrollando actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso sacando un rendimiento de ese periodo. De ese modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

El tiempo libre se puede aprovechar por lo tanto realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas.

El empleo del tiempo libre de una persona en estas actividades debe tener en cuenta la motivación e intereses de la persona. Participar en actividades de educación física de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hace que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

Revisando algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba pudimos observar que la recreación es un fenómeno social que está estrechamente relacionado con el desarrollo de las fuerzas productivas así como el carácter de las relaciones de producción, ya que en la medida que el hombre logre recrearse en su tiempo libre, más rendimiento productivo puede tener, por ello se le da tanta importancia a la recreación en el tiempo libre.

Con el triunfo de la Revolución el Estado cubano a través de las instituciones oficiales INDER, Ministerio de Cultura, Ministerio de turismo, así como las organizaciones juveniles (UJC, FEEM, FEU) Se preocupa y crea el Sistema de actividades que garanticen la incorporación y participación de los jóvenes en las actividades recreativas

que contribuyen a una sana formación de la salud y personalidad como el campismo popular, festival de aficionados, senderismo y joven club.

Sin embargo es común observar en la barriada de la Palma grupos de jóvenes participando en actividades no todo lo apropiado para la salud y el comportamiento social. Como por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas, alto nivel de tabaquismo, lenguaje corporal no adecuado, letras de canciones ofensivas y hasta obscenas las que le imponen en el transporte y la vía pública al resto de la sociedad la mayoría son influenciados con las nuevas tendencias que imponen las redes sociales y los medios, por actos de internet. Hacer en estos tiempos que los jóvenes participen de forma directa o indirecta hace que ellos sientan que forman parte de esta sociedad.

Pretendemos llegarle de alguna manera a estos jóvenes con las actitudes pedagógicas adecuadas y de una manera organizada y dirigida estudiar el proceso educativo de los mismos mediante la didáctica (proceso de enseñanza y aprendizaje) y teniendo en cuenta las leyes de la didáctica.

Que se ponen en práctica de esta manera en la primera ley se tiene el problema que es la necesidad social que mantiene una contradicción con el objetivo que es la aspiración social y que se resuelve mediante el proceso docente educativo.

No se debe dejar de resaltar el papel de la pedagogía al ser una ciencia que estudia el proceso educativo del hombre o sea al ser humano de una manera organizada que tiene como rama la didáctica el proceso de enseñanza y aprendizaje donde se trabaja con sus leyes y se tienen en cuenta los componentes no personales como los objetivos, contenido, métodos, medios, formas de organización y la evaluación y los componentes personales que son el profesor y los estudiantes que tienen como fin aprovechar las potencialidades de los estudiantes mediante la realización del juego la sanción y la asignación de responsabilidades dándole un enfoque a la segunda ley de la didáctica.

Para el trabajo con estos jóvenes se realizó un plan de actividades que difiere de proyectos porque no pasa a la innovación cuando pasa y la lleva a la producción, y de programas al no ser un conjunto integrado de actividades de ciencia tecnología e innovación organizada, pues el plan es la representación esquemática y programática de

actividades y operaciones que en función de metas u objetivos sigue una estrategia de implementación sirve para la realización de cantidades importantes de trabajos y tareas

Para ello se llevó a cabo a cabo la realización de un diagnóstico para saber los gustos y preferencias de estos jóvenes en esta comunidad que cuestiona:

- 1- ¿Cuáles son los problemas y el porqué de esos problemas en una situación determinada?
- 2- ¿Cuáles son los recursos y medios disponibles para resolver estos problemas?
- 3- ¿Cuáles son los factores más significativos que influyen, y los actores sociales implicados?
- 4- ¿Qué decisiones hay que adoptar acerca de las prioridades, objetivos y estrategias de intervención?

Situación Problemática:

Estudiantes de la UCCFD pertenecientes al grupo Científico Recreativo observaron durante un festival de educación física en la barriada de la Palma jóvenes adolescentes de 14-18 años aunque se encuentran activos en el sistema de educación general emplean su tiempo libre en actividades no adecuadas para la salud y su comportamiento social.

Capítulo II:Diseño Teórico

Problema Científico:

¿Qué actividades incorporar a un Plan de actividades físico recreativas para jóvenes adolescentes de 14-18 años de la barriada de la Palma?

Objeto de Estudio:

Jóvenes adolescentes de la barriada de la Palma

Campo de acción:

Las actividades físico recreativas para los jóvenes

Justificación del Problema:

El desarrollo del Plan de actividades físico recreativo para jóvenes adolescentes de 14-18 años, puede contribuir a la satisfacción sana en el disfrute de actividades adecuadas durante el tiempo libre.

Objetivo General:

Elaborar un Plan de actividades físico- recreativos para jóvenes adolescentes de 14-18 años.

Población: Los 16 jóvenes de 14-18 años de la barriada de la Palma.

Muestra: Está conformado por 8 jóvenes de 14-18 años de la barriada de la Palma, 4 de ellas hembras y 4 varones.

Características de la muestra:

Participantes	Edad	Sexo	Problemas de alcoholismo	Hábitos de fumar
Helen Menéndez Torres	14	F	Sí	Sí
Jorge Ramírez Ruz	14	M	Sí	Sí
Caridad García Roa	15	F	Si	Sí
Frank Pérez Medina	15	M	Sí	Si
Selena Rivero López	16	F	Sí	Sí
Samuel Gómez Gutiérrez	16	M	Sí	Sí
Carolina Ramírez Reyes	17	F	No	No
Jesús García Gómez	18	M	SÍ	Sí

Esta muestra representa el 50% del total de participantes. Siete de ellos presentan problemas de alcoholismo y tabaquismo y uno no tiene ningún problema

Materiales y Métodos

Analítico-sintético: Se utilizó este método para analizar toda la bibliografía encontrada y luego sintetizar la información que realmente era importante para la investigación.

Histórico-lógico: Este método fue utilizado para realizar la búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos para luego considerar concepciones teóricas de las actividades que no son propiamente sanas así como el enfoque integral de plan recreativo en los jóvenes de 14-18 años de edad.

Análisis Documental: Se seleccionaron las ideas informativamente relevantes del documento a fin de expresar su contenido sin ambigüedades para recuperar la información contenida en esta

- **No experimental:** No se realizara ningún experimento con los participantes, sino que se planificara un plan de actividades físico-recreativas con el fin de mejorar la calidad de las actividades recreativas de los jóvenes de 14-18 años
- **Encuesta:** Esta se realizó a la muestra con el objetivo conocer el nivel de satisfacción en cuanto a la recreación de los jóvenes de 14-18 años, así como sus gustos y preferencias, siendo un elemento importante para la elaboración del plan de acciones físico – recreativas de intervención social.
- **Observación:** Se empleó para constatar la viabilidad de las acciones físico-recreativas desarrolladas en barriada de la Palma.
- **Estadísticos matemáticos:** Se utilizarán tablas y gráficos para comparar los resultados antes y después con la muestra seleccionada.

Resultados y Análisis

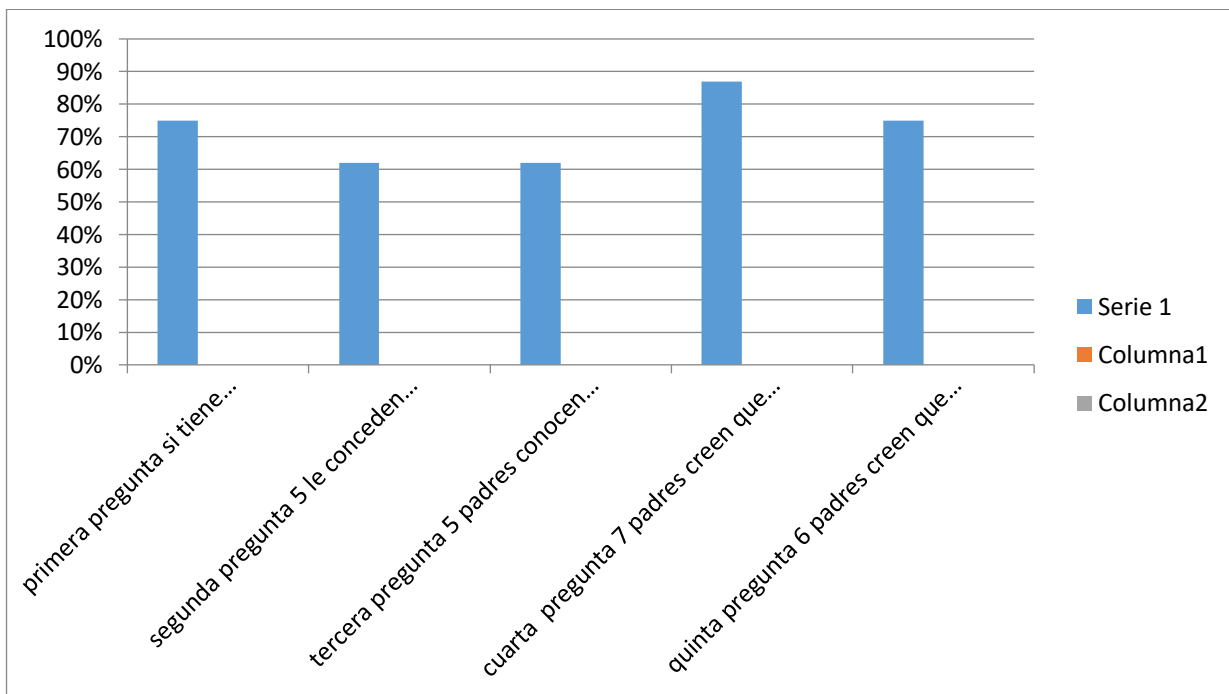
Análisis de la encuesta

- 1ra pregunta sobre los malos hábitos 7 jóvenes contestaron sí que es el 87% y 1 no, 2da pregunta 7 contestaron 3 veces a la semana que es el 87% y 1 contestó que una, 3ra pregunta 6 contestaron que les gustan las actividades físico

recreativas en espacios abiertos que son el 75% y 2 no contestaron, la 4ta trata sobre si realizaría estas actividades 5 contestaron sí que son el 62% y 3 no, la 5ta, 5contestaron que añadirían 6 actividades de senderismo que son 75% y 2 juegos por equipo, la 6ta trata sobre la importancia de estas actividades 7 que mucha importancia ya que mejora sus hábitos y sus problemas de conducta que son el 87% y 1 no le concede importancia.

Análisis de la entrevista

Los entrevistados coinciden que se demuestra que cuando hay buenas intenciones se logran los objetivos propuestos, en la primera pregunta el 75% que son 6 padres tienen un conocimiento de las actividades que componen el Plan y 2 no, en la segunda pregunta el 62% que son 5 de 8 padres le conceden toda la importancia del mundo al desarrollo del Plan y 3 no, en la tercera pregunta el 62% conocen perfectamente el comportamiento de sus hijos que son 5 pero 3 no y reconocen que no es el adecuado, en la cuarta pregunta el 87% que son 7 creen que los beneficiaría mucho a sus hijos y 1 no y en la quinta pregunta el 75% que son 6 padres ponen todo el esfuerzo porque estas actividades sean satisfactorias para los jóvenes y 2 no.



Plan de actividades para potenciar la actividad físico-recreativa comunitaria

Actividad	Objetivo	Responsable	Fecha y hora	Lugar	Participantes
Maratón Comunitario	Vincular las fechas históricas con las actividades para el fomento de los valores responsabilidad y solidaridad	Director del combinado deportivo	13 de agosto 8:30 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma
juegos participativos por equipos	Fortalecer las diferentes tendencias de los jóvenes al auto-perfeccionamiento	Director del combinado deportivo	Primera semana de agosto del 1 al 7 8:30 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma. Consejo Populares, CDR, FMC.

Juegos con pelotas (voleibol, baloncesto, fútbol,)	Difundir los valores responsabilidad y solidaridad a través de las tareas asignadas en el cumplimiento de los juegos y actividades	Director del combinado deportivo	Segunda semana de agosto del 8 al 14 9:00 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma
Juego de Béisbol	Difundir los valores responsabilidad y solidaridad a través de las tareas asignadas	Director del combinado deportivo	Segunda semana de agosto del 8 al 14 9:00Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma. Consejo Populares, CDR, FMC.
Festival de capacidades	Estas actividades llevan a los jóvenes a ejercer un alto nivel de esfuerzo por lo que se auto valorarán y reconocerán sus limitantes.	Director del combinado deportivo	Tercera semana de agosto del 15 al 22 9:30Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma

Conclusiones

Se determinaron los elementos teóricos que fundamentan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de los jóvenes de 14 a 18 años de la barrida de la Palma

El diagnóstico nos arrojó a conocer los gustos y preferencias de los jóvenes de 14 a 18 años de la barrida de la Palma

Se elaboró el Plan de Actividades Físico Recreativas para jóvenes adolescentes de 14 a 18 años de la barrida de la Palma.

A través de la práctica de estas actividades se consigue un desarrollo de un sentido de querer proteger y respetar la naturaleza. Pero además, se potencian y desarrollan ciertos valores pedagógicos tan perseguidos por todo educador

Por sus características de permanencia temporal convivencia en grupo, austeridad del medio no es difícil comprender que cualidades como la cooperación, responsabilidad, el autocontrol, rusticidad, formación de habilidades y destrezas entre muchos sean cualidades que se logren en la práctica de estas actividades

Bibliografía

- Acosta Tieleles, N. *Maltrato Infantil Prevención*. Editorial Científica – Técnica, La Habana, 2007.
- Álvarez de Zayas, C. *Metodología de la investigación científica*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- Andrade de Melo y de Drummond, E, *Introducción al ocio*. Editora Menole Ltda, Barueri Brasil, 2003.
- Barriéntos, julio, Geovanni *Propuesta de programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y barrios urbanos Marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.*
- Casal Valdés, H y Col. *Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1987.

- Colectivo de autores. *Manual del profesor de Educación Física*. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Tomo 1
- Constitución Socialista de la República de Cuba. *El derecho del pueblo a la práctica sistemática de la Educación Física, el deporte y la recreación*. Editorial. Político, La Habana, 1985.
- Dirección Nacional Recreación del Inder: "documento rectores de la recreación física en Cuba" (La Habana, Cuba, años 2000-2003)
- Dumazedier, Joffre. *Hacia una civilización del ocio*. Editorial Estela, Barcelona, 1964.
- Forteza de la Rosa, A. y Razola Ribas, A. *Base Metodológica del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico – Técnico, La Habana, 1988.
- Pablo Waichman. *Tiempo libre y Recreación: Un desafío pedagógico*. PV Ediciones Buenos Aires, 1993.
- Pérez Sánchez, Aldo .Recreación.Fundamento teórico metodológico capítulo I .2005.
- Pérez Sánchez, Aldo. *Fundamentos Teóricos Metodológicos de la Recreación*. Editorial José Martí, La Habana, 2003.
- Pérez Sánchez. Aldo y Col. *Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos*. México, Instituto Politécnico Nacional,1997
- Revista Ilustrada de Análisis General (). *Andar para hacer caminos*, 2000. Disponible en <http://www.bohemia.cu>
- Rico A, Carlos Alberto. *Prospectiva del Plan Nacional de Recreación*. Centro de Documentación Virtual en Recreación Tiempo Libre y Ocio, Costa Rica, 1999-2002. Disponible en <http://funlibre.org>
- Tabares, F. Dimensión social del deporte y la recreación .Jornadas de trabajo Aprender jugando. La lúdica como meditación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín 26 y 27 de agosto,2005