

Actividades recreativas: una necesidad en los trabajadores de la Fábrica de Conservas de Yara.

Odalís Cristina Milán-Machado. Filial Universitaria de Cultura Física de Yara. Granma-Cuba.

Clara Isabel Reyes-Riquenes. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Armando Acelio León-Pérez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

En la actualidad es importante valorar la necesidad de la recreación física en las comunidades laborales por los beneficios que esta práctica reporta a la contribución y al mejoramiento de la salud física y espiritual de los trabajadores. En los centros laborales de producción continua, el trabajador posee una intensa actividad que exige de gran concentración para lograr cumplir con los parámetros productivos por lo que es interesante contrarrestar esta aguda situación a través de actividades físicas recreativas que permitan lograr un equilibrio socio-emocional, partiendo de los motivos e intereses de los trabajadores y las condiciones existentes en esta entidad laboral.

Palabras clave: recreación física/ comunidad laboral

Abstract:

It is important today to value the need of Physical recreation in the laboral communities for the benefits this activity brings to the contribution and bettering of the physical and spiritual health of the workers. In the continued production laboral centres, the worker has an intense activity that asks of a high concentration to reach completing the productive norms, that's why it is interesting to counteract this tough situation through physical recreative activities allowing reach a socio-emotional balance, departing from the worker's will and interest, as well as the present conditions of the laboral place.

Words key: physical recreation / labor community

Introducción:

Las necesidades recreativas en el mundo contemporáneo resultan de extraordinaria importancia para los sujetos porque favorece la satisfacción de las necesidades del desarrollo, teniendo en cuenta que el tiempo es un recurso no renovable que le pertenece al individuo

condicionada por variables contextuales para lograr los procesos y resultados en aras de la transformación y desarrollo personal.

En el contexto laboral la ocupación del tiempo libre debe concebirse e implementarse con su núcleo conductor esencial en el protagonismo de los miembros de la comunidad laboral, así como en la solución de sus problemas y satisfacción en general de las necesidades en la proyección de su futuro desarrollo. La necesidad de la recreación física; a pesar de los esfuerzos realizados, no logran un impacto realmente trascendente en los trabajadores vinculados a la producción continua ya que los programas solo están dirigidos a lograr a desarrollar estas actividades en horarios extralaboral.

Hoy día, la recreación en la comunidad laboral concibe un valor agregado como parte de la actividad recreativa física y deportiva, y en su dimensión práctica concibe la praxis individual y colectiva con actividades que garantizan el acceso a los trabajadores hacia el proceso de la recreación física laboral buscando disminuir la vida sedentaria y el programa dirigido, busca beneficiar en gran medida potencialidades en una etapa en la que la práctica de la actividad física.

A pesar de los esfuerzos realizados, no se logra un impacto realmente trascendente en los trabajadores que laboran en las fábricas de producción continua, ya que los programas solo están dirigidos a desarrollar actividades en horarios extralaboral.

Desarrollo:

Los trabajadores de la Fábrica de Conservas del municipio Yara, perteneciente al consejo popular Yara Norte, posee necesidades e intereses que no se satisfacen dados las condiciones de la propia comunidad laboral. Por esta razón, se hace necesario determinar las necesidades recreativas físicas en esta esfera laboral, lo que posibilita la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativo físicas, sirviendo para que los actores sociales del municipio que predominan en el contexto comunitario laboral participen masiva y activamente en actividades recreativas, físicas y deportivas en el marco del contexto laboral de esta propia comunidad, involucrando a los factores de la comunidad, los profesores de recreación de los combinados deportivos, los organismos de masas, entidades, y los que participan.

La entidad productiva situada en la carretera central vía a Bayamo, posee 80 trabajadores, los que laboran en cinco líneas productivas. De este total se toma como muestra a un total 40

Milán-Machado.

obreros (el 50%), quienes laboran en el horario de 1:00 p.m. a 9:00 p.m. De estos, 25 son del sexo masculino, el 62,5 % y 15 son del sexo femenino, las que constituyen el 37,5%.

El programa implementado con actividades recreativas agrupa acciones dirigidas a los trabajadores como parte de la necesidad existente de ocupar el tiempo libre extralaboral las acciones recreativas-físicas y deportivas. Tras haber aplicado encuestas para caracterizar a los trabajadores y determinar los gustos y preferencias recreativas en lo laboral planifican actividades recreativas contenidas en un programa recreativo caracterizado por su carácter lúdico recreativo ajustado a las prácticas populares de estos sujetos.

A continuación se exponen la selección de las actividades recreativas propuestas que se realizaron de forma sistemática durante el período establecido.

Festivales recreativos.

Actividad 1 Voleibol recreativo.

Objetivo: Regenerar las energías gastadas durante el proceso de producción y recrearse.

Organización: Se marca una cancha de voleibol de 14 metros de largo por 7 de ancho, quedando de 7 x 7. La net a una altura de 2,15 metros, las líneas laterales se marcaran con cal.

Desarrollo: Se jugará como en el voleibol con adecuaciones en el terreno para que participen dos equipos con seis jugadores cada uno, ubicando 3 hembras y 3 varones por cada equipos. La mayor puntuación será a 7 tantos.

Materiales: un balón de voleibol, net, y silbato.

Reglas:

1. Jugarán entre los competidores de ambos equipos.
2. La pelota al tocar la net pasará al equipo contrario.
3. El saque se realizará de las dos formas: por arriba y por abajo.
4. Los jugadores tendrán contacto con el balón una sola vez.
5. Ganará el equipo que primero arribe a los siete tantos

Actividad 2 Béisbol recreativo.

Objetivo: Mejorar el estado físico a través de las ejecución de las habilidades deportivas recreativas

Organización: Marcar las cuatro bases, una de ellas el home y un círculo para el lanzador.

Desarrollo: Se tiene en cuenta las características del béisbol oficial, pero con adecuaciones en el terreno con cuatro jugadores, cada uno en las bases y el lanzador. Cada participante tiene una oportunidad al bate a los tres lanzamientos y a los tres outs.

Materiales: Pelotas de béisbol, guantes y bate.

Reglas:

1. Jugarán entre los competidores de ambos equipos.
2. Los jugadores tendrán contacto con la pelota cada vez que sea lanzada.
3. Si golpea doble se cambia por otro jugador del mismo equipo.
4. Ganará el equipo que primero anote 5 carreras.

Actividad 3 Ajedrez recreativo.

Objetivo: Mejorar la capacidad lógica de acción de los obreros ante situaciones variadas que lo demanden en su quehacer laboral.

Organización: Los jugadores se ubicaran por pareja en cada mesa destinada para el juego.

Desarrollo: Pueden jugar todos los trabajadores y el juego puede ser de forma individual o simultánea.

Materiales: Juegos de ajedrez, mesa, hoja y lápiz.

Reglas:

1. Pieza tocada, pieza jugada.
2. Si tocó una pieza para acomodarla tiene que decir compongo.
3. Al finalizar el juego quien no tengan las piezas suficientes para dar jaque mate se declarará tabla.
4. Será ganador el que logre inclinar al rey contrario.

Actividad 4 La soga de las 4 esquinas.

Objetivo: Mejorar la capacidad física fuerza de todos los planos musculares y recrearse con acciones rápidas.

Organización: Participarán 4 jugadores, en parejas, pueden ser hembras o varones, en cada esquina para competir.

Desarrollo: Se colocarán cuatro jugadores: dos hembras y dos varones. En parejas en esquinas opuestas por fuera, agarrándola con una mano y la otra queda expuesta para agarrar

Milán-Machado.

el banderín que le corresponde tocar a cada uno. Al sonar el silbato cogerán cada esquina y tratarán de alcanzarlo halando la soga al mismo tiempo.

Materiales: Soga, banderines y silbato.

Reglas:

1. El banderín se colocará a la misma distancia para todos.
2. La soga tendrá un amarre en cada esquina de tal forma que quede cuadrado.
3. El ganador será la pareja que logre agarrar el banderín.

Variantes:

Se puede realizar a la distancia de un metro a la voz del silbato saldrán corriendo y comenzarán halar las esquina para apoderarse del banderín.

Se pueden sustituir los banderines por otros objetos a sugerencia de los jugadores.

Actividad 5 Tracción de la soga.

Objetivo: Mejorar la capacidad física fuerza de todos los planos musculares para lograr un objetivo común.

Organización: Se marcará un terreno de 15 m de largo, limitados por una línea central y de esta marca en ambos lados a 3 m se trazarán dos líneas donde se ubicaran los participantes, que serán 6 por cada equipo (como el evento de la recreación turística).

Desarrollo: Se seleccionan dos equipos de igual cantidad de participantes, los cuales halarán la soga de manera que un equipo logre llevar al otro hasta su línea de ataque al equipo contrario.

Materiales: Una soga que mida 20 metros. Banderas para limitar las posiciones de los jugadores. Silbato.

Reglas:

1. Deberán comenzar a la señal del silbato.
2. Los dos equipos deben tener la misma cantidad de participantes.
3. Puede ser masculino, femenino o de ambos sexos.
4. Será ganador el equipo que más alones gane.

Variantes: Se puede realizar desde la posición de sentados. Todos pueden participar utilizando los métodos que estén a su alcance para lograr el objetivo.

Actividad 6 Turismo Deportivo.

Objetivo: Manifestar el cuidado y protección del medio ambiente a través del excursionismo.

Organización: Todos los participantes se le describirá la trayectoria del recorrido, que este tendrá una distancia a cumplimentar de 2000 metros, y se le dará una breve explicación por donde se realizará el mismo dentro de la demarcación donde se encuentra ubicado la comunidad.

Desarrollo: Se debe tratar de coincidir la excursión con lugares históricos, así como el trayecto será a través de ambientes naturales. Los participantes deberán observar la flora, la fauna, sitios históricos, socio económico y los aspectos físicos geográficos que luego plasmarán en un trabajo escrito con el croquis incluido. (Se utiliza solo estos aspectos para que no realicen paradas innecesarias durante el trayecto) Participarán todos los que deseen realizarlo.

Materiales: Lápiz, hojas, tarjetas y croquis

Reglas:

1. Al finalizar se debe tener preparado un conjunto de juegos pasivos que se utilizarán para la recuperación de los participantes.
2. Dentro de estos juegos pasivos utilizamos los juegos de mesa: Dominó, ajedrez y dentro de los tradicionales: Tiro de argollas.

Actividad 7 Cabuyería.

Objetivos: Ejercitar la memoria nudos y amarres como parte de las actividades recreativas en la naturaleza.

Organización: Se limitará la zona escogida por una línea de salida donde se ubicarán todos los trabajadores, a una distancia de 10 m se colocarán las cuerdas y las tarjetas que dirán el nudo y el amarre a realizar, y estarán ubicados dos árbitros para determinar si las acciones son correctas, se dará la señal para comenzar la actividad. Cada equipo debe tener más de seis competidores.

Desarrollo: La actividad es por equipos. Realizarán los nudos y amarres en dependencia de la tarjeta que escojan. Se colocarán los nombres de tal forma que tendrá el nombre oculto y una vez revelado lo trabajarán. Al sonar el silbato agarran la cuerda y lo realizarán.

Materiales: Cuerdas, palos, tarjetas. Silbato y banderas, cronómetro o reloj.

Reglas:

1. El tiempo está en dependencia de la rapidez con que realicen la acción.
2. El nudo y el amarre incorrecto se le adicionan 5 puntos al equipo.
3. Ganará el equipo que realice los tres nudos y tres amarres correctos.

Actividad 9 Relevé con obstáculos

Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción a través de desplazamiento en diferentes direcciones.

Organización: Esta consiste en cuatro puntos y se colocan en el recorrido obstáculos entre tramos a 50 metros entre cada uno, la distancia a recorrer es de 120 metros. Participarán dos equipos para un total de 24 integrantes, y estarán distribuidos de la siguiente manera, en la salida (2 H y 1V) en la segunda (1H y 2V) en el tercer cambio (2H y 1 V) en el último tramo el equipo vencerá todos los obstáculos (2V y 1H). El tiempo del recorrido es de una hora.

Desarrollo: A la señal del árbitro saldrá corriendo el primer equipo venciendo el obstáculo para pasar por debajo de una red, el segundo grupo saltará tres bancos, el tercero hará 3 tiros al blanco con una pelota de béisbol a una diana y el último tramo efectúa la vuelta completa venciendo todos los obstáculos y finalizan el recorrido caminando hasta la meta.

Materiales: Diana, pelota de béisbol, bancos, red, silbato, lápiz y tarjetas, cronómetro o reloj.

Reglas:

1. Pasar por debajo de los obstáculos si no queda eliminado.
2. Por cada tiro positivo se gana un punto para el equipo.
3. Si no realiza la vuelta completa queda descalificado.

Conclusión:

Las tendencias del proceso de recreación física en los trabajadores del contexto laboral revelan que aún resultan insuficientemente aprovechadas las potencialidades que brinda la recreación en función de la atención a estos trabajadores.

Citas y notas:

1. Aldo Pérez Sánchez. (2003). Recreación: Fundamentos teóricos-metodológicos. México, Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones de materiales educativos.
2. Alejandro Ramos y otros. (2005). Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. La Habana, Publicaciones Mercurio.
3. Clara Reyes R. (2009). Acciones recreativas, físicas y deportivas para los jóvenes. Tesis de Maestría Actividad Física en la Comunidad, Bayamo, Facultad de Granma.
4. Pedro Fullera Bandera y col. (2004). Recreación Comunitaria. La Habana, INDER.