

Programa recreativo complementario para la incorporación de los jóvenes a las composiciones gimnásticas en la comunidad.

Luana Raquel Quesada-Aguilera. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní.Granma-Cuba.

Enrique Hernández-Vázquez. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní.Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo trata sobre la influencia de un programa recreativo con el objetivo de incorporar a los jóvenes de la zona No.79 del Consejo Popular Jiguaní Norte, del municipio Jiguaní a las composiciones gimnásticas. La gimnasia en este trabajo toma un valor importante y su educación es multi-objetiva pero su rol principal es el de preparar al joven para la vida, o sea formar individuos sanos física y espiritualmente para la sociedad. Es el medio fundamental para el tratamiento en busca de múltiples beneficios. En esta propuesta la recreación es de vital importancia y se realiza a través de las diferentes disciplinas recreativas que se ofertan antes y después de la ejecución de las composiciones gimnásticas en la comunidad.

Palabras clave: programa recreativo/ gimnasia/ comunidad

Abstract:

The article tries on the influence of a recreational program with the objective to incorporate the youths of the area No.79 of the Popular Council Jiguaní North, of the municipality Jiguaní to the gymnastic compositions. The gymnastics in this work takes an important value and its education is multi-objective but its main list is the one of preparing the youth for the life, that is to say to form physical healthy individuals and spiritually for the society. It is the fundamental means for the treatment in search of multiple benefits. In this proposal the recreation is of vital importance and he/she is carried out through the different recreational disciplines that are offered before and after the execution of the gymnastic compositions in the community.

Words key: it programs recreational / gymnastics / community

Introducción:

Las composiciones gimnásticas son actividades que siempre han tenido en cuenta o han estado nutridas de la forma del ejercicio físico, la música, el colorido, la belleza, la masividad entre otras características. Los actos gimnásticos deportivos y el deporte en general, sus

actividades apoyan los momentos de esparcimientos y satisfacción tanto de quienes las practican como de los que participan como espectadores, sean familiares, vecinos o miembros de la comunidad.

Cuando son planificadas con un objetivo determinado constituyen un importante medio de estimulación de los jóvenes hacia la práctica de determinada disciplina deportiva, posibilitando además demostrar por parte de ellos cuanto han aprendido durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de un deporte motivo clase permitiéndole al profesor evaluar el cumplimiento de los objetivos relacionados con las habilidades motrices deportivas.

La presentación masiva de los espectáculos gimnásticos deportivos apoyada en las composiciones gimnásticas constituye además un fenómeno de divulgación en masas que se expresa mediante la práctica por parte de amplios grupos de personas de los diversos ejercicios físicos.

Las composiciones gimnásticas deportivas representan la expresión artística de los valores físicos, psíquicos y sociales, que coadyuvan a la formación del hombre a través de un trabajo de conjunto. Estas actividades forman parte de un sistema de influencias de la Educación Física ya que constituyen un poderoso medio de ejercitación, lo que significa que el desarrollo físico aspirado no sólo es una tarea de la clase de Educación Física, sino además de estas actividades.

Por su parte, el objetivo de una sociedad a partir de la recreación es tener en cuenta la visión (hacia donde va, cuál es su meta a largo plazo), con que se proyectan las acciones rectoras de la recreación, siempre teniendo presente que los resultados estén avalados por una población sana capaz de ocupar el tiempo libre en actividades que contribuyen al desarrollo del personalidad y a la formación de hombres de bien, expresando la visión del siguiente modo:

-Contribuir a la calidad de vida de la población en su diversidad de grupos etáneos, de géneros y ocupaciones, brindando opciones recreativas adecuadas con la cual llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la cultura física en sus diversos componentes (educación física, deporte, cultura física, recreación física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

Los objetivos generales de todo programa recreativo son la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución, la dirección y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles sociales de la comunidad, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y

espiritual. Así mismo, la implantación y fomento de la cultura física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

No obstante, en las entrevistas realizadas a profesores de Recreación, Educación Física y miembros de la comunidad, se pudo constatar que no se desarrollan acciones para lograr la masividad en las composiciones gimnásticas en las comunidades.

Por otro lado, es pobre la cultura de aprovechamiento del tiempo libre que permita realizar actividades adecuadas a las necesidades recreativas de los comunitarios, incluyendo a los jóvenes; las ofertas no están acordes a sus gustos y preferencias, necesidades e intereses y no se precisan propuestas de trabajos integradores para la diversidad poblacional.

Todo esto repercute en desinterés y poca motivación por las composiciones gimnásticas de la Gimnasia Básica en la comunidad y un estado de satisfacción negativo de los comunitarios, en especial de los jóvenes.

Desarrollo:

PROGRAMA RECREATIVO PARA LOS JÓVENES.

Los jóvenes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas Recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la elaboración de un programa para jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés - en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas, debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional,

vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Por otro lado es fundamental el conocimiento de las actividades que más les interesan, las causas que impiden la satisfacción de las necesidades, así como otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

La oferta incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realizan en el tiempo libre cuya planificación, desarrollo, aseguramiento técnico material, divulgación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente de conocimientos por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación, esta dualidad en el concepto es uno de los factores que determinan la forma de evaluación y estudio de la oferta, la cual puede valorizarse en:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo, estrato o grupo social.
- Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- Por el grado de participación en ellas.
- Por el grado de saturación de la demanda (aspecto cuantitativo).

Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones.

La evaluación del programa se puede realizar cada vez que se realiza una actividad del mismo o al finalizar este. Sin embargo el control si se tiene que desarrollar a través de cada actividad que se realice y el ajuste se efectúa después de terminar el programa, con el objetivo de tomar del mismo los aspectos positivos para la continuidad de este y lo negativo es corregido o eliminado según lo que se tenga en cuenta.

Título del programa: "La juventud por una vida sana y alegre"

Objetivo: favorecer la incorporación de los jóvenes a las composiciones gimnásticas en la comunidad a través de actividades recreativas, con un uso creativo y formativo del tiempo

libre.

La novedad de este programa radica en que por primera vez en las comunidades del municipio Jiguaní se propone un programa recreativo que permita la incorporación de los jóvenes a las composiciones gimnásticas. Además de elevar el conocimiento sobre el tiempo libre y aprovechar las diferentes disciplinas recreativas en función de este grupo etario, se brinda una opción más donde la comunidad puede ser protagonista; no solo como espectador sino también como participante directo. La investigación responde a la necesidad de perfeccionar el trabajo de la Cultura Física Comunitaria como elemento para la transformación social en las comunidades.

Propuesta de actividades

Se utilizarán las diferentes modalidades y disciplinas orientadas en el Programa de Recreación Física. La realización de la propuesta se divide en tres etapas fundamentales:

Etapa No. 1: Actividades recreativas a desarrollar antes de la realización de las composiciones gimnásticas para los jóvenes en la comunidad.

Etapa No. 2: Enseñanza de de las formaciones y octavos de ejercicios en las composiciones gimnásticas.

Etapa No. 3: Actividades recreativas de recuperación a desarrollar después de la realización de las composiciones gimnásticas.

Desarrollo de las etapas para un día de trabajo

Etapa No. 1: Se realizarán actividades recreativas que sean llamativas para atraer a los jóvenes, para luego pasar a la enseñanza de las formaciones. En esta fase se pueden utilizar los distintos tipos de Festivales Recreativos. Ejemplo: Festival Recreativo Variado.

Estos Festivales tienen como objetivo fundamental llevar las actividades recreativas de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades, ya que poseen un carácter más recreativo que deportivo y se determinan diferentes áreas donde se ofertan juegos de manera simultáneas.

Los Festivales se pueden planificar atendiendo a la cantidad de actividades, los medios materiales, las áreas disponibles, la cantidad de participantes y actividades a realizar.

Para seleccionar las actividades debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Juegos organizados.
- Juegos recreativos tradicionales.
- Juegos pre deportivos o deportes populares.
- Juegos de recorridos con obstáculos.

Estas actividades fundamentalmente de carácter físico tienen como objetivo la preparación y acondicionamiento de los jóvenes antes de participar en las composiciones gimnásticas.

Etapa No. 2: En esta etapa se trabaja específicamente en la enseñanza de las formaciones y octavos de ejercicios de formas conjuntas.

Para la enseñanza de las formaciones lo primero que se debe hacer es enumerar cada célula del número uno al número final que esté compuesta la misma, es decir 16, 32, 64 etc. Y los desplazamientos se harán por el número. De igual forma es necesario que el terreno esté marcado para que los desplazamientos se puedan realizar de forma correcta.

En el primer método se enseñarán todas las formaciones; la primera formación con sus desplazamientos, se practicará varias veces hasta que haya sido asimilada por los participantes, después se enseñara la segunda formación de la misma manera practicando las dos formaciones juntas y así hasta que estén enseñadas todas las formaciones de la composición.

Ejemplo:

1^{ra} formación – 1^{er} octavo de ejercicios.

Ambos sexos

Partiendo de la línea final, trote con palmadas en desplazamientos al frente

P.I 1- Cuclillas con brazos abajo, palmas apoyadas, cuerpo erguido, vista al frente.

2- Arrodillados sentados, espalda redondeada, brazos abajo, palmas apoyadas, cabeza al frente, vista abajo.

3- Cabeza al frente, brazo derecho lateral flexionado, izquierdo lateral abajo, mano derecha a la cabeza, dedo pulgar haciendo un pequeño recorrido por la frente, extensión del brazo derecho al mismo tiempo, pierna izquierda extendida lateral abajo hacia fuera, pierna derecha arrodillada.

4- Arrodillado sentado, espalda redondeada, brazos abajo, palmas apoyadas, cabeza al frente, vista abajo.

5- Cabeza al frente, brazo izquierdo lateral flexionado, derecho lateral abajo, mano en la cabeza, dedo pulgar haciendo un pequeño recorrido por la frente, extensión del brazo izquierdo, al mismo tiempo extensión de pierna izquierda lateral a bajo.

6- Arrodillado sentado, espalda redondeada, brazos abajo, palmas apoyadas, cabeza al frente, vista abajo.

7- Cuclillas con brazos abajo, palmas apoyadas, cuerpo erguido, vista al frente.

8-Posición inicial.

Etapa No. 3: En esta etapa se desarrollarán juegos recreativos pasivos de recuperación a desarrollar después de la realización de las composiciones gimnásticas. Para ello se utilizarán juegos de mesa, tradicionales y actividades culturales.

Conclusiones:

-Los fundamentos teóricos y metodológicos asumidos permitieron la elaboración de un programa recreativo complementario con el objetivo de incorporar a los jóvenes hacia las composiciones gimnásticas en la comunidad. El diagnóstico inicial reveló insuficiencias en la oferta recreativa para la población joven las cuales se reflejaron en el estado de satisfacción esencialmente contradictorio constatado en la muestra.

Citas y notas:

1. María Trinidad Béquer y col. (2007). Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas. La Habana, Editorial Deportes.
2. Pedro Fullera Bandera y colectivo. (2003). Recreación Comunitaria. Material digital.
3. Ariel Ruiz Aguilera y col. (1981). Gimnasia Básica. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Oneida Montero Fuentes. (2003). La Cultura Física y su incidencia sociocultural a través de la extensión universitaria. Tesis de Maestría en opción del título de Máster en Desarrollo Cultural Comunitario. Granma, ISCF "Manuel Fajardo".
5. Ariel Ruiz Aguilera. (2007). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.



