

Proyecto Recreativo para el empleo adecuado del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad rural Monte Alto.

Juan Manuel Castillo-Reyes. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Yisel Castillo-Castillo. Dirección Municipal de Deportes de Jiguaní. Granma-Cuba.

Yecenia Emelda Castillo-Castillo. Ministerio de Educación. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo se refiere a cómo favorecer el adecuado empleo del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad rural Monte Alto, comprendidos en las edades de 16 a 20 años, en el Consejo Popular Las Palmas del municipio Jiguaní. Para esta problemática se diseña un proyecto de actividades físicas-deportivas-recreativas que constituyen un valioso medio para lograr la integración social de esta comunidad con características específicas. Dando la posibilidad de que estos jóvenes alcancen los conocimientos necesarios sobre cómo emplear adecuadamente su tiempo libre y el papel que desempeña la Cultura Física en su formación integral y para su desarrollo en la sociedad. La investigación responde a la necesidad de brindar actividades de este tipo a todas las comunidades del territorio ya que la Cultura Física Comunitaria es un elemento fundamental para propiciar transformaciones sociales.

Palabras clave: jóvenes/ tiempo libre/ proyecto recreativo.

Abstract:

The present article tries on how to favor the appropriate employment of the time free of the youths of the community rural High Mount, understood in the ages from 16 to 20 years, in the popular advice The Palms of the municipality Jiguaní. For this problem a project of physical-sport-recreational activities is designed that constitute a valuable means to achieve the social integration of this community with characteristic specific. Giving the possibility that these youths reach the necessary knowledge on as using their free time and the paper that it plays the Physical Culture in their integral formation appropriately and it stops their development in the society. The investigation responds since to the necessity of offering activities from this type to all the communities of the territory the Community Physical Culture it is a fundamental element to propitiate the social transformations in the communities.

Words key: young / free time / I project recreational.

Introducción:

La recreación física es un medio vital para alcanzar la integración de las diferentes formas organizativas que existen en las comunidades y su forma de participación, ya sea individual u organizada, que posibiliten mayor creatividad y un adecuado empleo del tiempo libre en actividades de beneficio para la salud.

Las actividades físico-deportivo-recreativas, están determinadas por la realización de actividades a través de una acción motriz o ejercicios físicos, a los cuales se dedica voluntariamente el individuo en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo. Es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

En esta etapa de la juventud el desarrollo se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Aquí aparece la inserción dentro de los diferentes grupos etáneos. Ocurren nuevos deberes y exigencias, como son la incorporación a organizaciones sociales, de masas y políticas, inicio de la vida laboral o contraer matrimonio, por lo que se deriva un mayor número de responsabilidades y mayor independencia.

Durante esta etapa surgen también nuevas alteraciones de la dinámica motriz, caracterizada por la economía de movimientos y esfuerzos, es un periodo de excelente rapidez para el aprendizaje. Se observan claramente los rasgos masculinos fuertes y los femeninos suaves. Hay un marcado afán de rendimiento y perfeccionamiento motriz, aumenta la fuerza muscular mejora la coordinación por lo que puede realizar todo tipo de ejercicios, practicar diferentes deportes colectivos o individuales, en algunos de los cuales se logran los mejores resultados.

El reto que se impone a los encargados de atender la recreación a este grupo de edades que habitan en zonas rurales es concebir actividades con un real acto de participación donde se tengan en cuenta las motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse autónomamente y con pleno ejercicio de su libertad de elección y de disfrute en las propuestas organizadas con el fin de enriquecer sus recuerdos positivos a través de gratas experiencias vivenciales.

Desarrollo:

La observación realizada sobre el actuar cotidiano de los jóvenes de 16 a 20 años de la comunidad rural Monte Alto del Consejo Popular Las Palmas de Jiguaní, permitió conocer que

las organizaciones comunitarias no realizan actividades de carácter recreativo para el sano esparcimiento y adecuado empleo del tiempo libre de este grupo de personas, una vez finalizada su jornada laboral. El Combinado Deportivo # 1 al realizar la intervención, no oferta actividades que respondan a las características específicas de la comunidad y necesidades recreativas de los participantes.

Además en el consejo popular no están creadas las condiciones para satisfacer los gustos e intereses de este grupo poblacional. También se observan jóvenes que presentan ciertas alteraciones de su conducta, provocado por el consumo de bebidas alcohólicas y la no participación en actividades que permitan una mejor comunicación en estos.

Para diseñar el proyecto que se propone se tuvo en cuenta las características biopsicosociales de los jóvenes de la comunidad, comprendidos en las edades de 16 a 20 años.

El proyecto posee un enfoque dialéctico, interrelaciona lo general y lo particular, el mismo puede aplicarse a otras comunidades del municipio Jiguaní con características similares y se concibe tomando como referencia la particularidad de esta comunidad, a partir de las insuficiencias y necesidades de la población objeto de estudio.

Se tuvieron en cuenta además, los planteamientos y consideraciones antes expuestos, su estructura está conformada por etapas que se relacionan, e integrado por múltiples factores para alcanzar determinados resultados (metas). Estas etapas son las siguientes: diagnóstico, elaboración, implementación y evaluación.

Al realizar el análisis de los instrumentos aplicados para el diagnóstico (encuestas, entrevistas y test, permitieron elaborar sobre bases reales el proyecto de actividades físico-deportivo-recreativas para el empleo adecuado del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad, partiendo de la obtención de la mayor cantidad de datos posibles, además de la información brindada por los líderes formales y los factores de la comunidad.

El 87,6 % de los jóvenes de esta comunidad dedican su tiempo libre fundamentalmente a realizar juegos de mesa (dominó y machuca), que veces termina en la ingestión de bebidas alcohólicas, provocando conductas inadecuadas: alteraciones del orden comunitario.

Por todo lo señalado, el proyecto de actividades recreativas en la comunidad Monte Alto estuvo dirigido a:

1- Brindar opciones mediante la realización de actividades físico-deportivo-recreativas dentro de su comunidad para satisfacer los gustos, intereses, necesidades y el conocimiento necesario del empleo adecuado del tiempo libre de los jóvenes comprendidos entre 16 y 20 años

2- Fomentar una actitud favorable hacia la participación en actividades de carácter físicas-recreativas, relacionadas con los efectos que la misma ejerce sobre la salud, las relaciones interpersonales, la estética corporal, la plena integración a la sociedad mediante conductas adecuadas.

3- Potenciar la formación de la identidad nacional, los valores éticos y morales mediante la participación sistemática y entusiasta de los jóvenes en estas actividades recreativas, para su implicación en la vida de la comunidad y en la sociedad.

La denominación que recibió el proyecto “Me Divierto y Fortalezco” está dirigido a el logro de las exigencias que hoy se impone desde el punto de vista social a la formación del joven cubano, se busca la integración de las fortalezas y potencialidades individuales a la vida colectiva, con vistas a la solución de las necesidades espirituales y sociales cada día más creciente, de manera creativa.

La comunidad Monte Alto, está situada en el Consejo Popular Las Palmas, limita por el Sur con la comunidad el Guao, por el Norte con el Consejo Popular Palmarito, por el Este con la comunidad La Pelua, y por el Oeste con la comunidad Maria Teresa.

Programa de actividades físicas deportivas y recreativas que se ofertan a los jóvenes para satisfacer sus gustos, necesidades y que a su vez constituyen tradiciones en la comunidad:

- Juegos de mesa
- Juegos tradicionales
- Juegos de béisbol, fútbol y voleibol
- Corrida de cintas
- Caza deportiva
- Pesca deportiva
- Paseos a caballo
- Proyección de videos deportivos
- Lectura de libros de temas deportivos y para la salud
- Encuentros deportivos con otras comunidades

Estas actividades se organizaron en forma competitiva para estimular la participación de los jóvenes, pues como rasgo característico de la edad, les gusta mucho resaltar y superarse unos a otros desde el punto de vista físico.

Competencias de juegos recreativos: estas competencias se planificaron atendiendo a la cantidad de actividades que se realizarán, además de tener en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes. También se trabaja en base a los medios materiales de los que se dispone para su desarrollo.

Competencia de juegos tradicionales: Kikimbol, lanzamiento de la herradura, la peseta en la sartén, recibir el huevo y el comilón

Competencia de fuerza: tracción de la soga, tumbar el buey, quién levanta más sacos y el que más resistente.

Competencia de deportes populares: fútbol 3, 5 y 7, voleibol (el hoyito) y béisbol de 2 bases, todos recreativos.

Competencia juegos de mesa: Dominó, Dama, Parchís, Cartas y Coroto.

Competencia de habilidades: quién domina más el balón, el batazo más largo, el que más rápido enyuga el toro o enlaza el caballo, tiro con arco rústico y el lanzamiento de pelotas a un aro en movimiento.

Turismo Deportivo: Caminatas, con recorrido por los lugares más pintorescos y menos transitados de la comunidad. (Se utilizan solo estos aspectos para que no realicen paradas innecesarias durante el trayecto.) Finalizada la caminata se realizan juegos pasivos para la recuperación de los participantes.

La proyección de videos deportivos: para profundizar en la necesidad de participar de forma sistemática y organizada en actividades recreativas que reportan desarrollo del individuo, conjuntamente con la lectura de temas deportivos.

Encuentros con otras comunidades: se insertaron las actividades que más les gusta desarrollar a los jóvenes, como son el Dominó, béisbol, fútbol y el voleibol, carrera de cintas, enyugue de toro, enlace de caballos y las caminatas.

Conclusiones:

-El diagnóstico realizado para conocer la situación actual de esta comunidad, reveló que no se ofertan actividades que permitan aprovechar la recreación como un medio eficaz para el

Empleo adecuado del tiempo libre de los jóvenes.

adecuado empleo del tiempo libre de estos jóvenes.

-El proyecto de actividades físico-deportivo-recreativas, para el adecuado empleo del tiempo libre de los jóvenes de 16-20 años tiene carácter flexible y permite la participación activa de todos los factores sociales de la comunidad.

-La aplicación del proyecto posibilitó la solución de la satisfacción de los gustos, intereses y necesidades recreativas de los jóvenes de la comunidad Monte Alto.

Citas y notas:

1. Laura García Domínguez. (2003). Psicología del desarrollo. La Habana, Editorial Félix Varela.
2. INDER. (2008). Orientaciones metodológicas para la recreación física con el adolescente. La Habana, Editorial deportes.
3. Aldo Pérez Sánchez y col. (2003). Fundamentos Teóricos-Metodológicos de la Recreación Física. Dpto. de Recreación del ISCF. La Habana.
4. Pedro Fullera Bandera y col. (2003). Recreación Comunitaria. La Habana, Editorial deportes.