



Junio 2011

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA
OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES (13-15
AÑOS) DE LA COMUNIDAD DE OJO DE AGUA, DEL MUNICIPIO
DE VIÑALES**

Lic. Sayed Monterrey Diaz
ESBU 27 de Noviembre
Viñales Provincia Pinar del Río. Cuba
Profesora de Educación Física
director04@pri.jovenclub.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Monterrey Diaz, S.: *Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la comunidad de Ojo de Agua, del municipio de Viñales*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, junio 2011. www.eumed.net/rev/cccss/12/



Resumen
Introducción
Desarrollo
Propuesta de ejercicios
Conclusiones
Bibliografía

RESUMEN

El trabajo aborda un tema de gran importancia para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-15 años de la comunidad de Ojo de Agua, municipio Viñales de Pinar del Río. Vinculando las técnicas de intervención comunitaria la cual se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social.

En tal sentido la investigación tiene como objetivo aplicar un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-15 años, propiciándoles nuevos estilos de vida saludables, cambios en sus hábitos y costumbres, a través de la recreación sana, atendiendo específicamente a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes métodos teóricos, empíricos y estadística descriptiva e inferencial. Partiendo de lo planteado como objetivo fundamental nos trazamos abordar la temática por la importancia que reviste para el trabajo preventivo en la comunidad así como ocupar el mayor tiempo posible a los adolescentes.

INTRODUCCIÓN

El sistema de educación física, deporte y recreación en Cuba es el encargado de llevar el esparcimiento de una vida más sana y saludable a los más recónditos lugares, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores al 1959, y haciendo realidad el propósito de la revolución que el deporte, la cultura física y la recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

La necesidad de desarrollar una generación saludable física y mentalmente, obliga a los profesionales de la cultura física a formar individuos integrales capaces de enfrenar las contradicciones cada vez más crecientes de nuestra sociedad, para

esto nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pashtarov al referirse él dice...”es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 13 - 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

Dada la importancia de lo anterior, la presente investigación se enmarca en el poblado de Ojo de Agua del Municipio Viñales, centrándose en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13- 15 años), a través de la realización..... de actividades físico recreativas organizadas, diseñadas y ofertadas a partir de sus necesidades, gustos y preferencias, aprovechando al máximo los recursos existentes.

Como parte del diagnóstico exploratorio inicial realizado, se aplicó un estudio del presupuesto tiempo y el tiempo libre a estos adolescentes (28), el que arrojó que a pesar de contar con una magnitud aceptable de tiempo libre, como promedio, los

días entre semana (6 horas, 20 minutos), las actividades realizadas dentro de este, que resultan con mayores tiempo promedios, son de realización individual, denotando poca variedad.

Partiendo de todos los elementos expuestos, es que se plantea la siguiente sugerencia: ¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-15 años de edad de Ojo de Agua en el Municipio Viñales?

DESARROLLO

1.1 La ocupación del tiempo libre.

Como **sabemos** el tiempo libre, es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores. La literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre, muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades para ocupar el tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejerzan una acción formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades del tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La recreación física como modificador del tiempo libre.

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxistas, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Seven.L 1975).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

Según la consulta en la Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes.

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

La recreación física como modificador del tiempo libre.

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en qué medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxistas, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Seven.L 1975).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud

conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

Según la consulta en la Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes.

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

La recreación física como modificador del tiempo libre.

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxistas, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Seven.L 1975).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

Según la consulta en la Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes.

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Plan de actividades físico–recreativas.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Tenis con el pie.	Frente al consultorio.		X		Diarias
2	Fútbol Valla.	Carretera frente al consultorio.		X		Semanal
3	Pesca de la tilapia.	Presa 3 por ciento.	X			Mensual

4	Disfruta y aprende. -Música grabada. -Presentación del grupo local alambre dulce. -Rueda de casino.	Círculo social obrero.		X	X	Quincenal
				X	X	
				X	X	
5	El mini Go.	Círculo social obrero.	X	X		Semanal
6	Festival de juegos de mesa(come solo, el pentalfa, el problema de Lucas, domino de 7 fichas)	Círculo social obrero.	X	X		Semanal

CONCLUSIONES

Se valoraron las concepciones teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-15 años a nivel nacional y las tendencias actuales que existen de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes que sustentan las actividades físico-recreativas. El diagnóstico realizado sobre el estado actual de la ocupación del tiempo libre según los métodos aplicados evidenció la escasa oferta recreativa, poca participación y calidad en las actividades ofertadas para los adolescentes entre 13-15 años de la comunidad de Ojo de Agua municipio Viñales. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13-15 años, atendiendo a sus gustos y preferencias de la comunidad de "Ojo de Agua" municipio Viñales está caracterizado por un amplio espectro teniendo en cuenta su

organización y control. La valoración de criterio de especialistas, nos permitió comprobar que el plan de actividades físico-recreativas propuesto es el resultado del análisis del basamento teórico y en consecuencia su contribución a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes dando respuesta al problema de la investigación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). [Teoría](#) y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).
2. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
3. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
4. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
5. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
6. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
7. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, Págs. 41 – 60.
8. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
9. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
10. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.