

**Actividades físico-recreativas para la comunidad tecnológica de la
Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey**
**Physical-recreational activities for the technological community of the
Medical Sciences University of Camagüey**

**Maidelys Muñoz-Campanioni¹, Yordanis Sánchez-Céspedes², Rosabel Viera-
Rodríguez³**

¹ *M.Sc. Profesor Asistente. Facultad Tecnológica. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey, Cuba. maidelys.muñoz@nauta.cu*

² *Lic. Profesor Instructor. Facultad Tecnológica. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey, Cuba. yordanis.sanchez83@nauta.cu*

³ *M.Sc. Profesor Auxiliar. Facultad Tecnológica. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey, Cuba. keysse.luaces@nauta.cu*

Fecha de recepción: 29 de septiembre de 2018

Fecha de aceptación: 2 de noviembre de 2018

RESUMEN

La investigación se realiza en la comunidad tecnológica de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Mediante un diagnóstico realizado al décimo grado se evidencia que no se tienen en cuenta sus características propias, y que existen limitaciones en las ofertas recreativas que favorecieron la participación de los mismos. Para ello se proponen actividades físico-recreativas específicas, y son seleccionadas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias. Se utilizan métodos teóricos, empíricos, y estadísticos matemáticos. Con esta investigación se favorece el trabajo comunitario y se define el tratamiento específico al grupo en cuestión.

Palabras clave: Actividades físico-recreativas; Comunidad; Ofertas recreativas; Trabajo comunitario

ABSTRACT

The research is carried out in the technological community of the Medical Sciences University of Camagüey. Through a diagnosis made to the tenth grade it is evident

that their own characteristics are not taken into account, and that there are limitations in the recreational offers that favored their participation. For this specific physical - recreational activities are proposed, and they are selected taking into account their tastes and preferences. Theoretical, empirical, and mathematical statistical methods are used. With this research, community work is favored and the specific treatment of the group in question is defined.

Keywords: Physical-recreational activities; Community; Recreational offers; Community work

INTRODUCCION

La Recreación constituye una línea de trabajo importante para los jóvenes, dado su encargo social, por lo que está encaminada a satisfacer sus intereses de inversión del tiempo libre, partiendo de sus gustos y preferencias. Esto constituye una de las vías más eficientes para promover actividades encaminadas a lograr la recreación sana, el contacto directo con la naturaleza, el desarrollo de valores, la satisfacción espiritual, un equilibrio entre el hombre y el medio ambiente.

Para asegurar la participación masiva de los jóvenes, plantea Arias, H. (1995), así como elevar el número de opciones recreativas, se requiere transformar las concepciones que en la actualidad existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo. El trabajo recreativo con grupos de jóvenes es bien recibido siempre que se logren unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión.

Se parte de 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, según Sánchez M.S, y Caballero, L. (1977). Por lo anterior, el personal especializado en este trabajo ha de proporcionarles conocimientos, habilidades y recursos, a partir de los cuales desarrollen, reafirmen, o modifiquen los hábitos que tienen con relación a una mejor utilización del tiempo libre, por lo que se debe planificar de forma eficiente este trabajo, buscar alternativas y trazar estrategias para lograrlo.

Las actividades físicas están determinadas por el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas las recreativas. Según el criterio de Pérez Sánchez, A.

(2003), este tipo de actividad se caracteriza por la puesta en práctica de diferentes acciones motoras, compuestas por juegos, ejercicios físicos y actividades dinámicas, que se adecuan a las características exógenas del proceso, entre las que están, el empleo del tiempo libre, lograr nuevas formas para el descanso activo, propiciar formas de diversión o el desarrollo individual de cada persona.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que coadyuvan, según Domínguez, L. (2003), positivamente al mejoramiento psíquico-físico y social de quienes la practican.

Caballero, M. (2005), asume que dentro de las actividades de la Cultura Física Comunitaria, la recreación juega un papel fundamental, ya que a través de esta se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, cumpliendo además una función educativa y auto educadora.

Además, su práctica ayuda al trabajo y a la vida social, lo que permite satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar, de forma variada e integral, el tiempo libre, vincular los objetivos culturales, educativos, sociales y biológicos, contribuyendo a satisfacer múltiples necesidades en este sentido.

En el diagnóstico realizado a los estudiantes de décimo grado de la facultad tecnológica, se pudo constatar que:

- ✓ No se tienen en cuenta las características de estos jóvenes, en las actividades recreativas que se ofertan.
- ✓ No se sienten lo suficientemente motivados, para realizar las actividades pues estas no satisfacen sus necesidades e intereses, lo cual provoca una baja aceptación.
- ✓ Existe poca variabilidad en las actividades físico-recreativas que se ofertan.

A partir de lo antes planteado se sume como objetivo de la investigación la elaboración de actividades de carácter físico-recreativas para satisfacer los gustos y preferencias de los estudiantes de décimo grado, de la Facultad Tecnológica, en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey.

DESARROLLO

Esta investigación estuvo precedida por un profundo levantamiento bibliográfico, como proceso de investigación sociológica, encaminado a obtener la información

necesaria para fundamentar el diagnóstico en función de los objetivos planteados y que aportaría un criterio valorativo del entorno social donde se desarrolla la misma. El análisis de la información aportada por el levantamiento, permitió evaluar el proceso y encaminar eficientemente el objetivo de la investigación.

Tabla N°1. Propuesta de actividades físico-recreativas para la comunidad tecnológica.

No	Actividades	Hora	Lugar	Fecha	Responsable
1	Festivales recreativos	4:30pm - 6:00pm	Plaza del Estudiante	El último jueves de cada mes	Profesor de Educación Física
2	Juegos tradicionales	4:30pm - 6:00pm	Áreas deportivas	El primer martes de cada mes	Profesor de Educación Física
3	Competencias de bailes	8:00pm - 10:00pm	Teatro	El segundo miércoles de cada mes	Profesor de Educación Física, Instructor de Arte y Jefe de Beca
4	Juegos de mesa	4:30pm - 5:30pm	Residencia Estudiantil	Todos los días	Profesor de Educación Física
5	Juegos acuáticos	4:30pm - 5:30pm	Piscina de la Universidad	El primer martes de cada mes	Profesor de Educación Física, y Salvavidas
6	Fogatas	8:00pm - 12:00pm	Lugar seleccionado	Una vez al mes	Profesor de Educación Física, Jefe de Beca y Auxiliares.
7	Carreras de bicicletas	8:00am - 10:00am	Lugar seleccionado	Un sábado del mes	Profesor de Educación Física.
8	Encuentros deportivos	4.00pm - 5:30pm	Área deportivas	El tercer lunes del mes	Profesor de Educación Física.

Descripción de la propuesta de actividades físico-recreativas, como una opción en la comunidad tecnológica.

Las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre, se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos. Estas posibilitan la creación de un estilo de vida en la población, que beneficia al hombre en su

capacidad física, en la salud, en los móviles de comunicación, y en el desarrollo humano, factores esenciales en desarrollo local.

Indicaciones metodológicas y de organización.

- La propuesta tendrá un tiempo de duración de 3 meses.
- Se confeccionará teniendo en cuenta objetivos, organización, recursos humanos y los materiales, propuestos para la ejecución de cada actividad.
- Se podrán realizar cambios en las reglas, y cuantas variantes los jóvenes propongan.
- Los encuentros deportivos, se planificarán utilizando primeramente una convocatoria para la confección de los equipos.
- Al finalizar el trimestre, se propone realizar un Test Positivo Negativo Interesante (PNI), para conocer la valoración de las actividades.
- En los festivales recreativos variarán las áreas en dependencia de los gustos y preferencias.

Objetivo general: Ofertar diferentes actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad tecnológica.

Objetivos específicos:

1. Incorporar masivamente a los jóvenes a la práctica de las actividades físicas recreativas, en el tiempo libre.
2. Explotar de forma óptima los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
3. Crear el hábito del ejercicio físico e importancia de este, en la mejora de la integración de los jóvenes y la calidad de vida.
4. Facilitar a los jóvenes diversas actividades que satisfagan sus necesidades e intereses recreativos en su tiempo libre.
5. Brindar a los jóvenes de la comunidad la posibilidad de realizar actividades físico-recreativas de forma dosificada y sistemática.
6. Fomentar la cultura recreativa de la población a través de la formación de valores.

Descripción de las actividades físico-recreativas.

Actividad N°1. Festivales recreativos “Por una sonrisa”.

Fecha: Según plan.

Hora: 4:30pm - 6:00pm.

Lugar: Plaza del Estudiante.

Objetivo: Brindar oportunidades a los jóvenes para interactuar de forma sana y alegre, propiciando el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Forma de realizar la actividad: simultáneamente.

Responsable: Profesor de Educación Física.

Materiales: juegos de mesa, silbatos, conos, cronómetros, banderas, tizas, balones de diferentes tamaños, y otros materiales, en dependencia de los juegos.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cuatro áreas participativas, que funcionarán simultáneamente como se describe a continuación:

Área N°1: Juegos de mesas.

En esta área sesiona el dominó, las damas, el ajedrez, el parchís. La participación y realización de los juegos, es de forma libre.

Área N°2: Juegos pre deportivos.

En esta área sesiona la conducción del balón de fútbol, el drible entre obstáculos, el tiro al aro.

Área N°3: Juegos tradicionales.

En esta área se realizan carreras de relevo (ya sea en sacos, en carretilla, o en zancos), la tracción de la soga, la búsqueda del tesoro escondido, el tiro a la argolla.

Área N°4: Juegos de animación.

Área N°5: Boxeo a ciegas.

En esta área se monta un cuadrilátero improvisado, y se usan guantes de boxeo.

Área N°6: Competencia de las 5 puntas.

Actividad N°2. Competencia de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los jóvenes diferentes juegos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Materiales: bolas, yo-yos, tiza, pelotas, papalotes, zancos, el palo encebado, trompos, sogas, entre otros.

Organización: Los lugares de realización de los juegos se irán rotando, para aprovechar los diferentes espacios recreativos existentes, según sea el caso. Los juegos serán:

- Competencia de juegos de trompos.
- Tiro al blanco con diferentes objetos:
- Competencias de vuelo de papalotes.
- Competencias de bolas.
- Competencias de yo-yos.
- Competencias del palo encebado.
- Competencia de tracción de la soga.

A demás de realizar estas competencias, se realizarán rondas y cantos en dependencia de los gustos de los participantes.

La participación en estos juegos será por equipos, los que estarán conformados en dependencia del número de participantes, la cantidad de actividades a realizar, y en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el profesor de educación física se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios. Estos realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas, y por la correcta organización de la actividad.

Actividad N°3. Competencias de bailes.

Nombre: Anímate y baila.

Objetivos: satisfacer los intereses de expresión corporal y creación mediante los distintos bailes tradicionales.

Materiales: audio de música.

Organización: cada brigada participará con varias parejas. En el caso que no puedan completarse parejas mixtas, se pueden formar del mismo sexo.

Desarrollo: las parejas se ubicarán en el área designada. Cuando comience la música deberán bailar los diferentes ritmos como danzón, son, cha cha chá,

mambo, rumba, entre otros. Para una mayor motivación, se pueden incluir bailes de su agrado, como son el regueton y la salsa.

Reglas: la música a utilizar, será preferiblemente cubana.

Actividad N°4. Juegos de Mesa.

Objetivo: satisfacer las necesidades recreativas de los jóvenes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la honestidad a través de la competición sana.

Materiales: juegos de mesa, cronómetros, etc.

Organización: estos juegos se desarrollarán con una frecuencia mensual, en la residencia estudiantil, pues es donde se encuentran las mesas de juegos. Se alternarán los juegos mensuales, variando entre dominó, damas, ajedrez, naipes y parchís.

La organización se realizará de forma que ocupe la jornada de tiempo planificada, y los ganadores surgen como resultado de la competencia. La misma estará a cargo de los activistas, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

Actividad N°5. Juegos acuáticos.

Objetivo: incrementar la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.

Materiales: pelotas, silbatos, boyas, entre otros.

Organización: los juegos se realizarán en la piscina de la universidad, y se desarrollarán acorde a las características de los participantes, pues pueden realizarse tanto en la zona baja de la piscina como en la zona profunda.

Actividad N°6. Acampadas.

Objetivo: incrementar la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas, incentivando el amor a la naturaleza.

Materiales: leña y otros materiales, para la realización de juegos recreativos.

Organización: las fogatas se realizarán por la noche. Durante la realización de las actividades, se concientizarán a los jóvenes acerca de la importancia y los beneficios de las actividades físico-recreativas, además de socializar anécdotas y realizar juegos de animación y cantos.

La duración de la fogata no sobrepasará de las 12.00pm. El orden y la disciplina estarán a cargo de los activistas.

Actividad N°7. Carreras de bicicletas.

Objetivo: desarrollar el sano esparcimiento del tiempo libre de los jóvenes, a través de la práctica de actividades físico-recreativas, enfatizando en la educación vial.

Organización: esta actividad se llevará a cabo en el lugar seleccionado, conjuntamente con la colaboración de la Policía Nacional Revolucionaria, quienes velarán por la seguridad del área. En otra variante, esta actividad se podrá realizar en la playa, creando siempre las condiciones necesarias. En esta actividad se competirá por sexo.

Habrà diversas distancias de competición, a 50 metros, a 100 metros, a 500 metros, a 1 kilómetro, a 3 kilómetros y 5 kilómetros. Cada participante puede participar en dos eventos.

La duración del evento estará en dependencia de la cantidad de participantes. Los activistas velarán por la seguridad y el cumplimiento de las reglas antes establecidas.

Actividad N°8. Encuentros deportivos.

Objetivo: desarrollar en los jóvenes el afán de triunfo y de lucha, así como fortalecer el compañerismo y la ayuda mutua.

Organización: se realizarán varios encuentros deportivos, como:

- Béisbol. (masculino)
- Voleibol. (masculino y femenino)
- Softbol (femenino)
- Fútbol (masculino)

Estos encuentros deportivos, tienen como objetivo fundamental desarrollar en los jóvenes el afán de triunfo y de lucha, así como fortalecer el compañerismo y la ayuda mutua. Es importante destacar, que se adopta por reglamento las condiciones de los participantes y los medios con que disponemos.

Sugerencias metodológicas.

La propuesta tiene la intención de promover, de forma sana y formativa, la

utilización del tiempo libre, por lo que resulta importante conducir al joven hacia la correcta realización de las actividades, y enfatizar en el carácter instructivo y educativo de las mismas.

Se debe dar al joven el protagonismo que merece, conduciéndolo en las acciones que la propuesta formula, asegurando que la oferta se constituya en una necesidad, a partir del ambiente que provoque el promotor recreativo.

Se debe tener en cuenta la relación joven - familia - comunidad, pues esta propiciará una efectiva puesta en práctica de las actividades propuestas.

CONCLUSIONES

Las actividades físico-recreativas, se elaboraron teniendo como presupuesto teórico a trabajos realizados en poblaciones similares con resultado satisfactorios, donde la confección de estas actividades se realizaron a partir del diagnóstico de las necesidades e intereses, así como los gustos y preferencias de los jóvenes hacia los cuales irían dirigidas dicha propuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Caballero, M. (2005). *El trabajo comunitario. Una alternativa cubana para el desarrollo social*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Domínguez, L. (2003). *Psicología del desarrollo. Adolescencia y Juventud*. La Habana: Félix Varela.
- Pérez Sánchez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. (Material no publicado) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.
- Sánchez M.S, y Caballero, L. (1977). *Los 100 juegos del Plan de la Calle*. La Habana: Orbe.