



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física

**Programa recreativo para mejorar la cultura
del uso del tiempo libre de los jóvenes de la
comunidad Eugenio Carbó**

Autor: Yusmaikel Brunet Sánchez

Tutor: MS.c David Alberto Machín Pérez. Profesor Auxiliar

Holguín 2020

Resumen

La investigación se proyecta a la solución de un problema científico, vinculado con las actividades recreativas físicas para favorecer la cultura del uso del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio Sagua de Tánamo. El aporte está dado en el diseño del programa de actividades físico- recreativas para mejorar el uso del tiempo libre de los jóvenes, dándole prioridad a las actividades en contacto con la naturaleza, las actividades deportivas de su preferencia y otras actividades recreativas que se relacionen con sus tradiciones. Para determinar la factibilidad de esta propuesta se aplican diferentes métodos, del nivel teórico y empírico, con el criterio de especialistas y talleres se demuestra la factibilidad de la propuesta., que le permite introducir mejoras en función del perfeccionamiento del programa para su posterior aplicación.

Índice

Introducción	1
Desarrollo	5
Conclusiones	22
Recomendaciones	23
Bibliografía	24
Anexos	26

Introducción

La recreación física experimenta en las dos últimas décadas un gran auge en el mundo, es evidente la incorporación de la población mundial a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que poseen para conservar el equilibrio en las relaciones del hombre, en comparación con otras actividades corporales, puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la Cultura Física y la Recreación.

La obra deportiva cubana desde 1959 hasta hoy, es una de las más altas expresiones del sentido humanista y democrático. La creación de un sistema deportivo nacional dirigido por el INDER, permite la instrucción secundada por encuentros competitivos que van desde la comunidad hasta el ámbito internacional en las diferentes disciplinas que se practican en el país.

El artículo 74 de la Constitución de la República de Cuba plantea:

“Las personas tienen derecho a la educación física, al deporte y la recreación como elementos esenciales de la calidad de vida.”

“El Estado crea las condiciones para garantizar los recursos necesarios dedicados a la promoción y práctica del deporte y la recreación del pueblo, así como la preparación, atención y desarrollo de los talentos deportivos.”

Para concretar este artículo de la Constitución, el trabajo que se desarrolla en todas las comunidades es esencial, para ello es necesario tener los recursos humanos preparados técnicamente y comprometidos con la defensa del sistema social socialista cubano y aplicar programas recreativos, que logren un desarrollo en la personalidad de los participantes.

Constituyen antecedentes de esta investigación en el plano nacional los estudios que desarrollan el Pérez A (2003) relacionado con recreación, recreación física y tiempo libre y los que lleva a cabo sobre la recreación en las comunidades del DrC. Ramos Rodríguez (2002). En la provincia Mateo (2009, 2012) en su tesis de maestría y en su trabajo de doctorado sistematiza los contenidos relacionados

con la recreación y la preparación recreativa, lo que constituye a fundamentar teóricamente la investigación.

En la provincia de Holguín Mateo(2019,2012) profundiza sobre el estudio de la recreación física y en especial sobre la cultura del empleo del tiempo libre , además de conjunto con otros autores desarrolla una metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física, su aplicación práctica se lleva a cabo a través del proyecto extensionista “Pensando en ti”; que coordina el MS.c D.M Machín, donde los alumnos de la carrera Cultura Física desarrollan actividades recreativas en diferentes escenarios, lo que incluye las comunidades donde residen en los municipios Holguín, Calixto García, Urbano Noris, Gibara, Sagua de Tánamo, Báguano, Cueto, Frank País, Rafael Freyre, Cacocum y Banes.

La investigación que se desarrolla forma parte de las acciones que llevan a cabo estos estudiantes, pero con la particularidad de que se efectúa en la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo, que pertenece al Plan Turquino, programa priorizado por el Estado, para diferenciar la atención a estas poblaciones que se ubican en zonas de mayor complejidad por su geografía y que son estratégica para la defensa del país.

La comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo cuenta con una población diversa, con una significativa presencia de jóvenes, al realizar un diagnóstico inicial con este grupo de edades se determina como carencias las siguientes:

- No existe organizada una programación recreativa dirigida a los jóvenes
- Poco aprovechamiento de las potencialidades del entorno geográfico para realizar actividades recreativas
- Los factores comunitarios no priorizan la atención a las actividades recreativas con los jóvenes como una vía de mejorar su conducta

Lo expuesto anteriormente sugiere el siguiente problema científico:¿cómo implementar un programa recreativo que favorezca el desarrollo de la cultura del

tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo?

Por lo que se proyecta como objetivo: diseñar un programa recreativo que favorezca el desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo,.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan la programación de actividades físico- recreativas en función del desarrollo de la cultura del tiempo libre?
2. ¿Cuál es el estado actual de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo, para el desarrollo de un programa de actividades físico- recreativas para los jóvenes?
3. ¿Cómo se debe planificar un programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo,?
4. ¿Qué criterios permiten demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo,?

Tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la programación de actividades físico- recreativas en función del desarrollo de la cultura del tiempo libre.
2. Diagnosticar el estado actual de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo, para el desarrollo de un programa de actividades físico- recreativas para los jóvenes.

3. Proponer un programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo,.
4. Demostrar la factibilidad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo,.

Durante el proceso investigativo se emplearon como métodos y procedimientos:

Métodos de nivel teórico:

Método análisis de fuentes: Este método se utiliza en la búsqueda de los antecedentes que permiten argumentar el empleo del tiempo libre en jóvenes. De igual manera a través de este método se conocen los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes.

Método analítico– sintético: durante toda la investigación se utiliza este método: se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permiten sintetizar los aspectos esenciales.

Método inductivo – deductivo en los diferentes análisis fenomenológicos a los cuales se somete el programa recreativo y determina su efectividad en el empleo del tiempo libre en jóvenes seleccionados para esta investigación.

Métodos del nivel empírico:

Observación: se desarrolla sistemáticamente por parte del investigador, en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada.

Encuesta: se realiza una encuesta para desarrollar el diagnóstico inicial y una encuesta muestra escogida para determinar los intereses recreativos, y preferencias en relación a las actividades recreativas.

Entrevista: se realizó a jefes de cátedras de recreación con el objetivo de conocer las ofertas y planificaciones de actividades recreativas y al presidente del CDR y al Presidente del Consejo Popular.

Criterio de especialistas: se toman 7 especialistas de recreación del municipio Sagua de Tánamo y profesores de la Carrera Cultura Física y se les presenta el proyecto de programa que se elabora, los cuales emiten criterios al respecto y propuestas de mejoras.

Matemático estadístico:

Cálculo porcentual: procesar información recopilada a través de los instrumentos aplicados.

Población y muestra

La comunidad Eugenio Carbó, que sirve de contexto a esta investigación tiene una población de 135 jóvenes, de ellos se escogió de forma aleatoria simple una muestra de 72, del sexo masculino son 40 y 55 del sexo femenino. Estos jóvenes oscilan entre los 18 y 25 años, de ellos 95 no trabajan dedicándose al estudio en diferentes modalidades.

Desarrollo

Fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la programación de las actividades recreativas en las comunidades

Ramos A. (2012) plantea que el grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativo físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

Este último concepto se toma como referencia para el trabajo investigativo que se desarrolla, porque aporta un conjunto de elementos que coinciden con el objetivo propuesto y no entra en contradicciones antagónicas con los que se analizaron anteriormente.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras, que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente, porque son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que

permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrado por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representan en los Consejos Populares los combinados, los cuales deben proyectar su desarrollo, en relación a la Recreación Física tienen la posibilidad de recopilar la información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas.

Las actividades recreativo físicas pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupo de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella donde el papel de director y promotor de la actividad es un organismo, organización o institución y el mismo asegura los recursos humanos y materiales necesarios en todo el proceso, en general una gestión en función de los protagonistas del proceso.

Las comunidades locales son entornos claves para la mayoría de las actividades que promueven el envejecimiento saludable y activo. Dentro de ese contexto, el caminar no es sólo una forma de actividad física excelente, sino que también realiza la integración social como una manera de conocer a otras personas o de

disfrutar del compañerismo de amigos y familiares. Un evento de caminata público no competitivo también les permite a los trabajadores de la salud, a los diseñadores de políticas y a los líderes comunitarios, dialogar con los medios de comunicación y con la población en general acerca del envejecimiento saludable y activo. Por lo tanto, un evento de caminata colectivo conlleva un poderoso mensaje que podrá repercutir en un público más numeroso, mucho más allá del ámbito de la comunidad local.

Existen otras experiencias en la bibliografía sobre el tema, que significan la realización de actividades utilizando juegos deportivos tradicionales, juegos pre-deportivos, actividades terapéuticas, ejercicios aeróbicos, tablas gimnásticas, la participación como espectador en actividades deportivas, la práctica del excursionismo, el ciclo turismo y otras modalidades, donde el adolescente puede socializarse y mejorar o mantener sus cualidades físicas de la mejor manera posible.

Esto demuestra que para los jóvenes, la mejor actividad física que desarrolla es la que logre alto nivel de motivación, esté dentro de los intereses recreativos de los participantes y existan personas capaces de interpretarlas y organizarlas de forma adecuada, a partir de las condiciones materiales y recursos humanos disponibles.

La satisfacción de necesidades recreativas físicas en la comunidad o asentamientos poblacionales no puede asumirse en la distracción del participante en el tiempo libre, en actividades simples. Hay que lograr que los participantes sean los protagonistas de cómo desean realizar las actividades, con quién, en qué días, frecuencias, hora, es decir que se tiene que facilitar el proceso, teniendo en cuenta su postura y sin una compulsión externa y así lograr la sistematicidad en su intervención.

En estudios validados se demuestra que para planificar y organizar las actividades recreativo físicas son necesarios un conjunto de criterios como los

siguientes:

Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración y una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los participantes. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o composición gimnásticas de manera organizada.

Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que competen la vejez, como es la atrofia corporal, modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.

Los objetivos de las actividades deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales van dirigidos. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Cada participante debe escoger los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, explorando el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

La motivación para conseguir una buena dinámica de grupo, mediante elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música y otras variantes que sean efectivas.

Coherencia en las actividades propuestas, manteniendo una continuidad y progresión. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento, es el medio que permite revisar constantemente todas las

situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar el trabajo, para seguir con el programa. Esta evaluación debe ser flexible y motivante para todos, evitando que algunos se sientan discriminados o excluidos. (Esto consiste en la autoevaluación del que dirige la actividad, para su perfeccionamiento.)

La realización sistemática de actividades recreativas en general es beneficiosa para toda persona, independientemente de su formación profesional, orientación política o religiosa, porque libera tensiones, renueva y lo hace más humano, al acercarlo al medio ambiente, lo que es muy importante en esta era donde predomina la tecnología y la globalización.

La recreación está relacionada con la vida y el bienestar, por lo que es importante investigar las necesidades en las personas de todas las edades, sus diversas expresiones y promover la recreación, como una necesidad natural que aporte al bienestar físico, mental y espiritual, al constituir factor de desarrollo en todos los estatus sociales.

La actividad de recreación bien orientada elimina la incomunicación, la apatía, el aburrimiento, la agresividad, la intolerancia e influye positivamente en el desarrollo de valores como la honestidad, responsabilidad, laboriosidad, patriotismo, mientras que por otra parte genera alegría, amistad, voluntad de vivir, afectividad, a la vez desarrolla habilidades, capacidades físicas y cognitivas, refuerza hábitos de conducta y de normas sociales así como responsabilidad individual y colectiva.

Los criterios que se valoran ayudan a enfocar adecuadamente las actividades recreativas físicas en el contexto comunitario, que es uno de los contextos donde se desarrolla el trabajo vinculado a la recreación.

La edad juvenil es una etapa del desarrollo que se extiende entre los 14-15 a 19 años. En muchos países se aborda como un segundo momento o fase de la

adolescencia. No obstante, a pesar de una u otra denominación, la esencia de las características biosociológicas correspondientes a la edad, no sufren alteración alguna; por ello no resulta contradictoria esa manera de calificar al período evolutivo en cuestión.

Desde el punto de vista anatómico y fisiológico el ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y los 25 años. Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.

Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, siendo derivado de ello una función cardíaca cada vez más estable.

Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

La edad juvenil resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre.

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad.

Se inserta a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención del carné de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida

laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio. Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

A pesar de lo anteriormente expuesto, coexisten rasgos de dependencia, viven aún expensas de los padres, donde muchos de ellos los liberan de responsabilidades, resolviéndoles problemas que los jóvenes pueden asumir perfectamente. Igualmente algunos profesores hacen funciones de las organizaciones estudiantiles, y eso es una muestra objetiva de que no se les considera adultos y se les exige obediencia al respecto.

Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual. Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante.

Se dan mayores posibilidades de concentración y distribución, manifestándose sobre todo cuando la actividad de estudio y otras importantes están bien organizadas, entonces pueden mantener de forma consciente y de manera prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención. Igualmente cambian, con relativa facilidad, su atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

La atención es un proceso que en el ejercicio físico, y haciendo un particular con el deporte, requiere de un considerable desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones técnico-tácticas y con la preparación psicológica del deportista.

La percepción cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo. Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos mnemotécnicos, que facilitan el logro de una memorización buena, rápida y con sentido. Aún consideran que lo comprensible por ellos es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos.

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida, muchos de ellos relacionados con el arte, pues los jóvenes se encuentran reflejados en personajes de libros, películas y obras teatrales, por eso aparecen también intereses por la poesía.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Aumenta la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual, expresado en los análisis, generalizaciones, explicaciones causales, así como en la fundamentación de demostraciones y conclusiones, aparecen las manifestaciones de un pensamiento científico donde el joven no sólo da soluciones a problemas, sino que también es capaz de hallar y plantear problemas.

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven de los principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. Mención especial merece el desarrollo de la motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida; que

decide en buena medida las características de su vida futura.

Los jóvenes logran una jerarquía motivacional con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones y en la elaboración de planes y proyectos.

Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresadas en el control y la regulación, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimo ante hechos casuales.

Aparecen emociones y sentimientos muy vinculados con el deseo de tener un amigo, con el cual establecer una relación ante todo seria, donde reine la unidad de criterios, gustos e intereses. Es un período propicio para potenciar el trabajo grupal en la enseñanza, y en otras actividades extra docentes, todo lo cual contribuye a enriquecer y estabilizar la vida emocional de los jóvenes.

Diagnóstico del estado actual de la comunidad Eugenio Carbó del municipio de Sagua de Tánamo, para el desarrollo de un programa de actividades físico- recreativas para los jóvenes

La comunidad Eugenio Carbó del municipio Sagua de Tánamo se encuentra ubicada en la parte norte en la zona urbana colinda al norte con el río Sagua, al sur con la secundaria básica ESBU Batalla de Sagua, al este con la carretera del reparto de Sabala y al oeste con la mini terminal El Impulso.

No existe una programación recreativa en función de los diferentes grupos de edades, se realizan actividades de forma aislada fundamentalmente los fines de semana y en periodo vacacional, dirigidas por lo general por cultura con música grabada y bebidas alcohólicas.

La fuerza técnica vinculada a la recreación física está integrada por dos (2) profesores, que por lo general realizan actividades dirigidas a los niños y adolescentes, donde participan también algunos jóvenes los fines de semana y en el periodo vacacional, las actividades se desarrollan en calles secundarias con juegos de dómينو, ajedrez, sancos, recorridos, juegos de béisbol, que es la actividad que más se desarrolla.

De acuerdo a la encuesta que se le aplica a la muestra consideran que las actividades que prefieren realizar en el tiempo libre son: juegos de pelota y de dómينو, ver televisión y escuchar música la que acompañan por lo general con bebidas alcohólicas, además consideran las peleas de gallo como una opción recreativa. Esto se confirma con las observaciones que se desarrollan.

Al analizar su presupuesto de tiempo se observan las siguientes tendencias:

- Al trabajo le dedican un promedio de 5 horas diarias, aunque una parte de la muestra le dedica menos de 2 horas al día.
- El tiempo libre el día de semana está entre 3 y 5 horas y los fines de semana promedian 6,4 horas.
- Los días de semana las actividades que más realizan en su tiempo libre es ver televisión, películas, reunirse en grupos y tomar alguna bebida alcohólica.
- Los fines de semana las actividades que más realizan en su tiempo libre son ver televisión, películas, reunirse en grupos y tomar alguna bebida alcohólica.

Al realizar un diagnóstico del diagnóstico se determinan como oportunidades las orientaciones aprobadas a nivel nacional por el INDER, que le dan prioridad a las actividades deportivas y recreativas, la existencia de investigaciones en la propia facultad de Cultura Física y Deporte, que permiten generalizar experiencias relacionadas con la cultura del empleo del tiempo libre y el cuidado del medio ambiente. Como principal amenaza limitaciones financieras que tiene el país que

afecta la compra de medios esenciales para desarrollar las actividades físico-recreativas.

Las fortalezas están dadas en que los jóvenes viven en una zona geográfica con potencialidades para el desarrollo de actividades en contacto con la naturaleza, con un río próximo, muchas montañas. Existe tradición por parte de los jóvenes de jugar beisbol, les gusta el fútbol y el dominó. Los fines de semana tienen el mayor tiempo libre. Están designados dos profesores de recreación trabajan en el combinado.

Constituyen debilidades: los pocos medios materiales para el desarrollo de actividades físico-recreativas, limitaciones en el activismo en función del deporte y la recreación, tendencia a desarrollar actividades recreativas con alto consumo de bebidas alcohólicas, el sexo femenino prácticamente está excluido para el desarrollo de actividades físico-recreativas

Programa de actividades físico-recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo

Objetivo general: elaborar un programa recreativo que favorezca la cultura del empleo del uso del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo, aprovechando las potencialidades del entorno

Metas:

1. Organizar al menos tres actividades con videos e intercambios, dedicados a la educación del empleo del tiempo libre.
2. Planificar al menos una actividad al mes que aproveche las posibilidades que ofrece el entorno natural dirigida a los jóvenes.
3. Preparar al menos 8 activistas que de conjunto con los profesores de recreación incrementen en un 50% las actividades recreativas que se ofertan a los jóvenes.
4. Realizar un torneo de Fútbol callejero y otro de béisbol.

Programa general de actividades recreativas

No	Actividades generales	Actividades específicas	Fecha	Lugar	Dirige
1	Actividades educativas	Videos sobre el cuidado del medio ambiente y la importancia del ejercicio físico	julio 2019	Comunidad	<i>Brunet y activista</i>
		debate sobre la importancia de las actividades físico-recreativas para la salud	Julio 2019	comunidad Deportivo	
		Presentación con figuras relevantes del deporte sagüero	Julio 2019	Combinado Deportivo	
2	Actividades recreativas en la naturaleza	Competencia de carrera de larga duración 500 metros	Domingo una vez al mes	Estadio de beisbol	Profesor de recreación y 2 activistas
		Competencia de levantamiento de pesas en posición de acostado	sábado Una vez al mes	Ginasio del estadio	
		Pesca recreativa	Domingo una vez al mes	Río	
		Caminata a la finca José Abreu	En mayo	Finca José Abreu	
3	Juegos de mesa	Torneo de Dómino	Fin de semana por el día	Comunidad	Profesor de recreación y activistas
		Juego de Ajedrez	Fin de semana por el día	Comunidad	
		Juegos de kili fútbol	Fin de semana por el día	Comunidad	
5	Juegos	Copa de béisbol		Estadio	Profesor de

	Deportivos	Copa de fútbol 11	Miércoles por la tarde y sábado	Estadio de beisbol	recreación, y activistas y árbitros seleccionados
		Juego de Voleibol femenino	martes por la tarde y domingos	Cancha de la secundaria	

Sugerencias desde el punto de vista metodológico

- Aplicar todas las medidas en la etapa de recuperación de la COVID-19, para desarrollar el programa recreativo sin contagios de esta enfermedad. Evitar en esta fase aglomeraciones y juegos de contacto. Priorizar las actividades en contacto con la naturaleza.
- Se deben realizar actividades educativas para motivar a los jóvenes y alejarlos de las bebidas alcohólicas.
- Las actividades son inclusivas para ambos sexos y otras edades (motivarlos para que algunas de las competencias se realicen en parejas mixtas).
- Formar equipos que generen alto nivel de motivación y competitividad, evitar rivalidad desmedida.
- Si alguna nueva actividad logra alto nivel de motivación se incluye. De las planificadas las que más gusten, se incrementa la frecuencia.
- Preparar activistas para el desarrollo de las actividades..

Explicación de las actividades del programa recreativo

- Mostrar imágenes del deporte sano vincular a los jóvenes a la práctica de la actividad deportiva

Objetivo: reintegrar a los jóvenes a la práctica de las actividades físicas y el deporte saludable

Organización: en la comunidad se desarrollan un grupo de actividades recreativas para la estimulación de los jóvenes.

- Intercambio sobre la importancia de las actividades físico- recreativas para la salud

Objetivo: motivar a los jóvenes a la práctica de actividades físico-recreativas para la salud.

Organización de la actividad: se invitan a los jóvenes a la actividad y el ponente hace un breve resumen de la importancia de estas actividades y se motiva a los jóvenes para que pregunten e intercambien, no se permiten críticas, ni tomar de ejemplo negativo a algún participante

Competencia de carrera de larga duración 500 metros

Objetivo: desarrollar las capacidades físicas de los practicantes

Organización Se convoca a los participantes a través de un llamado a su participación al ganador se le estimulara con un regalo y se repartirá una merienda para los participantes Materiales: Banderines para delimitar la zona de la carrera

- Caminata a la finca José Abreu

Objetivo: realizar una actividad sana incorporando a un grupo de jobenes y disfrutar del paisaje

Organización: se coordina con los profesores del área de recreación , además con los activistas, para que convoquen a esta actividad, se explica el objetivo y se realiza el trayecto.

Competencia de levantamiento de pesas en posición de acostado Objetivo: motivar a los jóvenes a realizar actividades y desarrollar sus capacidades

Organización: se elijará a un juez y se premiara al que logre levantar la mayor cantidad de peso premiando solo a los tres primeros lugares Medios: Banco de levantamiento de pesas

Torneo de Dómino

Objetivo realizar torneos donde se mantenga una actividad tradicional en la zona que gusta a las diferentes edades

Organización: se convoca a torneos en diferentes lugares de Bazán, se realizan competencias con parejas mixtas de jóvenes y se determina la mejor pareja, luego se organiza una final entre los ganadores, se le da promoción para que tenga muchos espectadores de diferentes edades.

Materiales: juegos de dómينو, mesas y sillas,

Juego de Ajedrez Objetivo: mantener vínculos entre los jóvenes e inculcar valores como la honestidad y el compañerismo.

Organización: este juego por sus características es una actividad sana, se realiza por equipo ganando siempre uno.

Materiales: mesas, sillas, tableros y fichas.

Reglamento: No se permiten discusiones entre los jugadores.

Copa de béisbol

Aporte: fomentar el compañerismo en los competidores

Organización: Se ejecutan torneos Inter.-barrios, participando los jóvenes de ambos sexos.

Desarrollo: un juego con historia popular en el Consejo Popular que ha pasado de los más jóvenes a los más adultos, se juega con tres bases, además del pítcher y las ubicaciones en las restantes posiciones juega todo el que quiera sin distinción de raza o sexo.

Materiales: pelotas, guantes de beisbol y bates.

Reglamento: Se utiliza el reglamento oficial y se le introducen variantes de acuerdo las situaciones concretas, se acorta, se gana por carreras, se disminuye la cantidad de bases, etc.

Copa de fútbol 11: Objetivo fomentar la unidad de los jóvenes y brindar un buen espectáculo deportivo teniendo en cuenta que esta es la actividad que más gusta y que más se practica en la comunidad

Materiales: banderines, pelotas y silbato

Etapa de aplicación

- Valoración del programa de actividades con los jóvenes, por grupos, con el apoyo de líderes de la comunidad, que emitan criterios y propongan o eliminen actividades
- Presentar el programa recreativo en la reunión del grupo comunitario
- Seleccionar activistas entre los propios jóvenes
- Preparación de profesores de recreación y activistas
- Aseguramiento de los recursos, buscar la colaboración de los propios jóvenes
- Se comienzan a realizar las actividades aunque exista poca participación

Factibilidad del programa de actividades físico- recreativas para contribuir al desarrollo de la cultura del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo

Se trabajó con 7 especialistas. El 71,5 % (5) considera relevante la propuesta. Dos la valoran de medianamente relevante. Plantean que existe relación entre las diferentes partes de la propuesta y es significativo el empleo de las potencialidades del entorno geográfico para desarrollar actividades recreativas, 5 especialistas consideran que lo más complejo es integrar a estos jóvenes a las actividades. Existe consenso entre los especialistas que deben de buscarse vías para incorporar al sexo femenino a las actividades recreativas

Se desarrolla un taller con 6 profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, de ellos un doctor o un profesor Titular, 5 Máster en Ciencia y profesores Auxiliares, se valora el diseño teórico de la investigación y se recomienda incluir los métodos estadísticos, mejorar la redacción de la primera tarea científica, además de aspectos relacionados con la exposición como: uso de conectores, gráficos y la fluidez en la exposición.

Todas las recomendaciones se valoraron y se les buscaron solución.

Conclusiones

1. Los fundamentos teórico-metodológicos relacionados con las comunidades como espacio para la recreación, programación y las características de los jóvenes permiten sistematizar aspectos esenciales a tener en cuenta para diseñar la propuesta de actividades físico-recreativas de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo.
2. El programa de actividades físico- recreativas prioriza las que se realizan en contacto con la naturaleza y juegos deportivos, aprovechando las características geográfica del entorno y las preferencias de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo
3. Se combinan las actividades físico-deportivas con juegos de mesas y actividades educativas que son importantes para el desarrollo de la cultura del uso del tiempo libre
4. Se considera factible el programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del uso del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó, en el municipio Sagua de Tánamo a partir del criterio de los especialista y el taller que se desarrolló.

Recomendaciones

1. Aplicar de las actividades del programa recreativo a partir del verano 2020 y desarrollar la evaluación de impacto.

Bibliografía

1. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Editora Menoleltda., Barueri Brasil.
2. Baxter Pérez, E. (1989). La formación de valores: Una tarea pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Bello Dávila, Z. y J. Casales Fernández. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México
4. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México
5. Constitución de la República de Cuba (2019). Editorial Política. La Habana. (p.18, párr. 2 y 4)
6. Domínguez García, Laura. (2003). Psicología del desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela.
7. Duarte, F. (2003). El Programa Recreativo. Artículo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Colombia
8. Espinosa Llorens, M.C. (1999). Crisis ambiental, sociedad y educación. En: Ecología y Sociedad. Estudios. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
9. _____ . Ética y tecnología: una problemática de la educación. La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José
10. Fullea, Pedro y colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER, La Habana, Cuba, 81p.
11. Fullea, Pedro y col. (s/a, soporte digital). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER, La Habana, Cuba, p.81
12. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. En <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>. Consultado en enero del 2004.
13. García Ferrando, M. 1991. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
14. González Trillo, Carlos. 2000. Sociedad y Tiempo Libre. Madrid. Editorial Cervantes.

15. Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
16. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio.
17. Machín Pérez, D y Colectivo de autores. Proyecto extensionista pensando en ti. DeporVida Enero Marzo 2018.
18. Machin Pérez, D.; Mateo J.L.; Pérez M. (2019). Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física. Documento en formato digital.
19. Mateo, J. L. (2009) La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física. Tesis de Maestría (Maestría Actividad Física en la Comunidad). Holguín, Facultad de Cultura Física.
20. ----- (2012) La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Holguín, Facultad de Cultura Física
21. Moreno Ibarra, Erix H. (2008). Programa físico-recreativo para niños y adolescentes del Hogar de niños sin amparo, filial del municipio de Sancti Spíritus. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital –
22. Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física 2003.
23. Pérez Pérez, Javier. Roja Roja, Joselín. (2007). Plan de actividades físico, deportivo, recreativo como una de las vías para fomentar una cultura integral en jóvenes de 15-19 años de edad de la comunidad de vista Hermosa .Calixto García, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel, Fajardo.
24. Robles E. (2019). Programa recreativo para favorecer la cultura del uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad Bazán. Trabajo de Diploma

para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad. Holguín.

25. Rodríguez, E. 1989. Tiempo libre y personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
26. Rodríguez I. (2019). Programa recreativo para la ocupación sana del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad de Fray Benito durante el verano. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física. Universidad. Holguín.
27. Petrovski, A.V. (1988). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
28. Sánchez Acosta, M.E. y M. González. (2004). Psicología General y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
29. Watson Brown, Herminia. (2008). Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

Anexos

Anexo No1

Encuesta a la muestra

Objetivo: Conocer sobre la realidad preferencial de los jóvenes: intereses y necesidades recreativas, lugar y compañía para el desarrollo de las actividades de tiempo libre.

Estimado estudiante:

Como parte de una investigación que se realiza para elaborar el trabajo de Diploma para optar por el título de licenciatura en Cultura Física, que consiste en realizar propuestas de actividades física recreativas organizadas en un programa necesitamos que responda las siguientes interrogantes, consideramos que sus declaraciones influyen en la calidad de la propuesta. Se les agradece su cooperación

1. Marca con una X los aspectos que se relacionan con tus inclinaciones personales.

Me gusta:

- 1. - Descansar pasivamente.
- 2.- Estudiar y auto prepararme.
- 3.- Desarrollar actividades físicas-deportivas: caminar, correr, nadar, levantar pesas, practicar deportes u otras con estos fines.
- 4.- Realizar actividades con la familia no recreativas: visitas a enfermos, actividades religiosas, cuidado de niños, etc.
- 5.- Competir o practicar alguna disciplina deportiva o deporte en cualquiera de sus manifestaciones: de diversión, de aventura o competitivo, etc. Especifique cuál(es).
- 6.- Realizar actividades al aire libre: acampar, pescar, cazar, ir de campismo, ir a la playa, ir a la piscina, ir de excursiones, senderismo, orientación, rutas ecológicas, visitas a parques naturales, ciclo turismo, caminar por la ciudad y sus alrededores con mis amigos, cuidado de plantas, jardinería doméstica, etc. Especifique cuál(es).

- 7.- Jugar con videojuegos, juegos de ordenador, juegos de mesa, juegos de salón, etc.
- 8.- Formar parte de algún grupo que realice actividades artísticas y de creación: creación literaria, de las artes plásticas, el teatro, la danza, la música, creación manual: artesanías, esculturas en metal, madera y piedra, etc. Especifique cuál(es).
- 9.- Asistir a espectáculos artísticos-culturales o deportivos: musicales, conciertos, exposiciones, festivales, cine, teatro, circo, eventos deportivos, etc.
- 10.- Visitar museos, bibliotecas, monumentos, ruinas, zonas arqueológicas, lugares de interés histórico, turístico, artístico – cultural o deportivo, etc.
- 11.- Participar en peñas culturales y/o deportivas, coloquios charlas, debates, etc.
- 12.- Participar en actividades culturales – recreativas al aire libre o centros recreativos relacionados con la música (su audición y baile), de animación y participación, etc.: descargas, discotecas, club, reservados, etc.
- 13.- Asistir a fiestas (15, bodas, cumpleaños, etc.), visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participar en actividades de la comunidad.
- 14.- Escuchar la radio o equipo de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- 15.- Leer libros, revistas, periódicos, etc.
- 16.- Formar parte de algún grupo o realizar colecciones de sellos, antigüedades, postales, llaves, libros raros u otros.
- 17.- Meditar, auto relajarte o estar sin hacer nada.
- 18.- Otras__ ¿cuál(es)?

2. Escriba en orden de preferencia el número de las 5 que más le gustaría realizar en su tiempo libre, de ellas especifique, ¿cuál(es)? si es preciso.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Marque con una X el lugar(es) y la compañía/s que prefiere para la realización de estas actividades.

Me gusta realizar las actividades en:

- La escuela.
- La comunidad.
- La ciudad.
- Al aire libre (contacto con la naturaleza).
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

Me gusta realizar las actividades en compañía de:

- Amigos.
- Compañeros de grupo.
- La familia.
- Personas de la comunidad.
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

Anexo 2

Guía para realizar el diagnóstico

Para la organización del diagnóstico el investigador realiza el análisis del entorno, donde se tiene en cuenta la comunidad y sus alrededores, para buscar las potencialidades para la propuesta del programa de actividades recreativas donde valora los siguientes indicadores:

I. Espacio/contexto

- Factores sociodemográficos (características de la comunidad)
- Interrelaciones sociales.(organizaciones políticas y de masas, centros económicos existentes y posibilidades para apoyar las actividades recreativas de la escuela)
- Oferta / demanda (Actividades recreativas que se ofertan, evaluación de los programas recreativos precedentes)

II. Profesores de Educación Física, de recreación y otras personas que puedan apoyar el programa recreativo

- Preparación.
- Experiencia.
- Vocación.

III. Población

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

IV. Institución organizadora

- Recursos con que cuenta.
- Recursos que hacen falta para asegurar las necesidades materiales del programa, dónde gestionarlos.

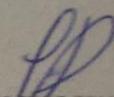
Holguín 28 de agosto del 2019
Año 61 de la Revolución

**Aval de la dirección municipal de Deporte, Educación Física y Recreación,
del municipio Sagua de Tánamo, provincia Holguín sobre la aplicación
del resultado científico "Metodología para la gestión de actividades
recreativas desde la carrera Cultura Física"**

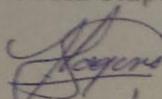
Durante las últimas tres etapas de Verano estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín se desempeñaron durante sus dos meses de vacaciones como profesores de Recreación, (Verano 2018, 7 estudiantes, y en el 2019 trabajaron 10). En ese periodo cumplieron todas las tareas que se le asignaron, realizaron: festivales deportivos recreativos, planes de la calle, a jugar, actividades en contacto con la naturaleza y en general el impacto de su trabajo se pudo percibir en todos los grupos de edades, con mayor énfasis en niños y jóvenes.

Estas acciones responden al proyecto extensionista que les denominan "Pensando en ti", como parte del resultado investigativo "Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física" y logran incidencia favorable en el desarrollo de la recreación en la etapa de Verano, pero además se observa que estos estudiantes han recibido una preparación previa en la Universidad, que unido al trabajo que se desarrolla en el municipio influye favorablemente en el desarrollo de habilidades para la gestión y dirección de las actividades físico recreativas.

Es significativo que trabajaron en comunidades complejas, semiurbanas y rurales, además en el Plan Turquino, donde desarrollaron diferentes iniciativas, con el apoyo de la dirección del organismo y los profesores de mayor experiencia, además 6 de ellos investigan para concluir sus estudios con trabajos de Diploma vinculados a la labor que realizaron en esta etapa.


Director municipal

DIRECCIÓN PROVINCIAL
DE DEPORTES HOLGUÍN
Sub-Director
"Deportes Para Todos"


Msc. Julio Laguna C.
Subdirector Depto para



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

DEPARTAMENTO CULTURA FÍSICA

OPINIÓN DEL TUTOR

Nombre y apellidos del tutor: MSc. David Alberto Machín Pérez

Categoría docente: Profesor Auxiliar

Cargo que desempeña: profesor principal de la disciplina Recreación Física

Opinión del tutor

La investigación que presenta el estudiante de cuarto año de la carrera de Cultura Física Yusmaikel Brunet Sánchez, para optar por el título de licenciado, denominado “Programa recreativo para mejorar la cultura del uso del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Eugenio Carbó”, forma parte del tema “La recreación física y deportes para todos”, que se integra al proyecto extensionista “Pensando en ti”, por lo que responde a las necesidades investigativas del territorio en una de las esferas de actuación del profesional.

La estructura metodológica se corresponde con las exigencias de un trabajo de diploma, lo avala su participación en un taller que se realiza, como parte de la preparación de los alumnos que culminan estudio en la carrera Cultura Física, donde asiste con adecuada preparación y soluciona las sugerencias que se les realizaron.

Participó como profesor de Recreación en el Verano 2019, como parte del proyecto extensionista Pensando en ti, con un trabajo sistemático.

Durante el proceso investigativo demuestra independencia y algunas habilidades para la búsqueda de información, además tiene dominio del idioma y de la computación. Pero le falta dedicación y puntualidad para cumplir las tareas que le asigna su tutor.

Estudió la carrera en la modalidad de Curso Regular Diurno, con disciplina y un rendimiento académico medio. De acuerdo a la calidad de la investigación, actualidad, dedicación y trayectoria del diplomante, considero que este prestigioso tribunal, puede solicitar a la Rectora de la Universidad de Holguín, el título de licenciado en Cultura Física con una calificación de Bien.

MSc. David Alberto Machín Pérez

Tutor