

Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

Actividades recreativas que permitan incrementar el nivel de participación
de los jóvenes de 20 a 30 años de la circunscripción #34

Autor. Lilianne González Ríos

Tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesor Auxiliar

Holguín
2021



Índice

Contenidos	Páginas
Introducción	1
Situación Problemática y Problema Científico	2
Objetivo	2
Preguntas científicas de la investigación	3
Tareas científicas de la investigación	3
Métodos	4
Población y Muestra	4 - 5
Fundamentación actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre	7-8
Propuesta de actividades físico - recreativas para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de edad	13
Conclusiones	20
Referencia bibliográfica	21

Síntesis

La recreación es una actividad integral, multifacético, como un fenómeno general, constituida por formas recreativas específicas que expresan en las actividades artísticas y literarias, las educativas, físicas y deportivas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades. El siguiente trabajo se realizó circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín donde se pretende dar solución a una necesidad recreativa de los jóvenes de 20 a 30 años de edad a través de una propuesta de actividades recreativas que satisfaga los gustos y preferencias de los mismos. En la realización del trabajo dos grandes grupos de métodos: la observación participativa, la encuesta, la entrevista, histórico – lógico, analítico – sintético los cuales permitieron hacer una valoración del problema planteado, y enriquecer la propuesta de actividades recreativas con ofertas más novedosas, se correspondan con los gustos y preferencias de la muestra seleccionada, y de esta manera lograr que los jóvenes se sientan motivados a participar en las actividades.

Introducción

La actividad recreativa ha resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, transformándose y logrando cada vez más una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades y tiempo disponible.

La recreación nace en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización cuando la jornada de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones de salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socio económicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante para los hombres.

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (Inder) el 23 de febrero de 1961 se llevó a cabo la inserción de la recreación a través de los técnicos de este organismo hacia todas las comunidades, centros educacionales, centros de trabajo, otros; y así ocupar su tiempo libre en actividades que le permitan relajar, satisfacer y armonizar su mente y su cuerpo.

Para impulsar el trabajo de la recreación se construyeron consejos voluntarios deportivos y recreativos los cuales agrupan a técnicos, activistas y estructuras. Todas estas medidas permitirán darle solución a las tareas planteadas logrando un aumento progresivo de la pasividad. En los últimos tiempos han ido en aumento el número de técnicos que se dedican a esta labor, así como su superación, aunque debemos decir que estas actividades se han visto afectadas por la disminución de los recursos indispensables para la realización de las

mismas y en otros casos que, constituye la mayoría por falta de iniciativa y creatividad del personal técnico que laboran en la zona.

Además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana; dentro de los programas de la revolución, también se adquieren valores que benefician el desarrollo de los sujetos, los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y jóvenes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

Después de haber realizado un análisis en la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín con sus antecedentes e investigaciones se consideró realizar el diagnóstico donde debemos significar la falta de organización de las actividades recreativas, existe insuficiencia en las actividades programadas con los gustos y preferencias de los jóvenes, el horario de estas no son las mas apropiadas

En concordancia con lo anterior y siguiendo la linealidad de los principales componentes del diseño se identifica como Problema científico: ¿Cómo incrementar el nivel de participación de los jóvenes de 20 a 30 años de la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín?

Para darle solución al problema identificado se propone como Objetivo. Seleccionar una propuesta de actividades recreativas que permita incrementar el nivel de participación de los jóvenes de 20 a 30 años de la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín

Se determinan las preguntas científicas para fundamentar teóricamente la investigación

1. ¿Qué fundamentos teórico- metodológicos las sustentan actividades recreativas en los jóvenes?
2. ¿Cuál es el estado actual de las actividades recreativas que realizan los jóvenes de 20 a 30 años de acuerdo a los gustos y preferencias en la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín ?
- 3.¿Cómo organizar la propuesta de actividades recreativas que permita incrementar el nivel de participación de los jóvenes de 20 a 30 años de la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín ?

En aras de darle solución a las preguntas científicas emanan las siguientes tareas de investigación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes
2. Diagnóstico el estado actual de las actividades recreativas que realizan los jóvenes de 20 a 30 años de acuerdo a los gustos y preferencias en la circunscripción #34 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín
- 3.Estructurar la propuesta de actividades recreativas que favorezcan el empleo adecuado del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad de la circunscripción 34 en el consejo popular Alcides Pino del municipio Holguín

Métodos y procedimientos

Métodos del nivel teórico

Histórico- lógico: para el estudio en cuanto a la antecedente y actualidad de la oferta y demanda de las actividades recreativas con los jóvenes de 20 a 30 años de edad en el contexto de la comunidad y diagnosticar los antecedentes relacionados con el funcionamiento de los programas recreativos en la comunidad

Analítico y Sintético: permite analizar e interpretar los instrumentos y métodos aplicados particularizando la metodología que forma parte de las actividades físicas – recreativas, estableciendo los nexos de los componentes según las características de la muestra relacionada y las principales necesidades recreativas, principales resultados del diagnóstico de la comunidad.

Métodos y Técnicas del nivel Empírico

Observación participativa. Se realiza para diagnosticar las principales actividades realizadas por los profesores de recreación física para los jóvenes de 20 a 30 años en cuanto a la duración, lugar, calidad de las actividades y la participación y aceptación por parte de los sujetos, determinando así las deficiencias de esta programación recreativa.

Entrevista. Se aplica con el afán de conocer el estado de opinión del profesor de recreación, activistas recreativos de la comunidad así como del delegado de la circunscripción en cuanto al trabajo del personal de recreación que labora en esta área, si es buena la calidad de las actividades programadas así como su aceptación por parte de los pobladores de la comunidad.

Encuesta. Se realiza con el objetivo de conocer los gustos y preferencias de estos jóvenes y así diseñar un plan de actividades acorde a sus intereses recreativos y en correspondencia con los resultados de la muestra seleccionada.

Población y Muestra

El trabajo investigativo se realizará en la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín, la cual cuenta con una población de 40 jóvenes entre 20 y 30 años de edad, se seleccionó una muestra aleatoria de 21 que representa un 52.5% de la población, 28 son del sexo masculino y 12 del sexo femenino

Desarrollo

Consideraciones Generales Sobre Tiempo Libre

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto por producción y reproducción, con una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto. Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista las actividades de tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y todavía tienen un grado de obligatoria ejecución pero cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Se debe enfatizar que las actividades recreativas antes mencionadas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dada como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones.

Una definición interesante de tiempo libre la brinda el destacado sociólogo soviético B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

Recreación y Comunidad

Estrada (1994) plantea, que la calidad y la productividad dependen de un factor primordial: el recurso humano y la competitividad del país dependen en gran medida, de la calidad de los recursos humanos con que cuenta, por tal razón, es importante prestar atención al papel fundamental que juega la educación en el proceso de transformación social ya que debe responder a las exigencias de la sociedad civil que reclama la apertura de espacio a todos los sectores, proporcionando el encuentro con las comunidades a través de la puesta en práctica de programas que contribuyen al rescate de tradiciones culturales y recreativas.

La recreación como lo indica Belmonte, G. (1995) "por ser una necesidad del ser humano, se perfila como una de las herramientas para contribuir a lograr el equilibrio físico, mental y social, al participar en actividades y experiencias agradables y placenteras que le permitan satisfacer sus necesidades, para aliviarse de las preocupaciones cotidianas y que al mismo tiempo le generen satisfacciones de plena libertad, sin ningún tipo de presiones, siendo imprescindible para ello, un equilibrio entre las responsabilidades propias de su condición social y el tiempo de libertad para el disfrute de la individualidad de la vida familiar, social y del ambiente".

La sociabilidad más original desarrollada por el tiempo libre es la de las organizaciones recreativas y culturales, en especial las comunitarias; corresponde entonces, sobre todo a los fines y actividades del recreador y de las personas especializadas en esta área, establecer las programaciones específicas. De aquí la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos, dirigidos a satisfacer las necesidades recreativas de la comunidad.

La Recreación Comunitaria como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar la calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Según Ramos (1997), si la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La Recreación tiene la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

El argentino Manuel Vigo plantea varias características para que una actividad se considere recreativa, son las siguientes:

- a) Es Voluntaria no es compulsada.
- b) Es una Actitud de participación gozosa.
- c) No es Utilitaria en el sentido de esperar una ventaja o retribución material.
- d) Es Regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio porque produce distensión y descanso integral.
- e) Es Compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f) Es Saludable porque provoca el desarrollo y perfeccionamiento del hombre.
- g) Es un Sistema de Vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h) Es un Derecho Humanitario que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i) Es Parte del Proceso Educativo Permanente por lo procura sedar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j) Es algo que puede ser Espontáneo Organizativo, Individual y Colectivo.
- k) Satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

Aspectos fundamentales de la presentación de las actividades recreativas

1. El profesor de recreación debe estar convencido de que el juego o actividad ha sido bien seleccionada y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo, sino estamos convencidos de la actividad no lograremos una buena presentación.

2. Una presentación inconsecuente presupone un fracaso seguro del juego o la actividad, por eso el profesor de recreación debe tener siempre una predisposición hacia las actividades recreativas, lo que conduciría de entrada a una buena presentación.

3. Cuando existe cierta indiferencia por parte del profesor de recreación que plantea la actividad, los participantes lo van a notar y habrá un rechazo hacia las mismas.

Propuesta de actividades recreativas para los jóvenes de 20 a 30 años de la comunidad

Para el desarrollo de la propuesta tuvimos en cuenta el diagnóstico de dicha comunidad, para poder realizarlo se reunieron con los diferentes factores de la comunidad para intercambiar con ellos todo lo relacionado con los diferentes grupos etáreos a trabajar, además saber la infraestructura con que se cuenta en la misma y hacer una correcta planificación de las actividades según sus gustos y preferencias, la misma se pretende trabajar por diferentes áreas. Además se sugiere aplicar una encuesta a los jóvenes para determinar la hora, el momento y la frecuencia en que se deben realizar las actividades recreativas y de esta forma tener en cuenta sus gustos y preferencias.

En cada área a desarrollar estará un profesor o activista responsable y todas éstas trabajarán al mismo tiempo. El profesor debe ser capaz de organizar, dirigir y controlar lo que le corresponde, cada juego a realizar debe utilizar y cumplir con la metodología de Herminia Watson Brown, a la hora de animar los juegos en las actividades recreativas y la clasificación de las edades ponemos en práctica la metodología y los aspectos particulares a tener en cuenta animación de los juegos recreativos por Pérez, A (2003).

Juegos tradicionales populares

Nombre del juego: “Carreras en sacos”

Materiales: sacos, dos banderas y tizas para marcar la línea de salida y de meta.

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes

Organización: se ubicarán los dos equipos detrás de la línea de salida con una cantidad de 10 participantes, a una distancia de 11 metros estará la línea de meta identificada por dos banderas.

Desarrollo: a la voz del técnico saldrán los dos primeros competidores con un saco, cada uno deberá introducir las piernas dentro del saco e irán dando saltos hasta la línea de meta dándole la vuelta a la misma y el que llegue a donde está su compañero será el ganador, dándole la salida al mismo y así de forma cíclica.

Regla: no se permite sacar ni un pie del saco.

Si sale un competidor antes de la voz de salida debe regresar y volver a salir cuando su compañero regrese.

Nombre del juego: "Carreras en zancos"

Materiales: zancos, dos banderas y tizas para marcar la línea de salida y de meta.

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes

Organización: se ubicarán los dos equipos detrás de la línea de salida con una cantidad de 10 participantes, a una distancia de 11 metros estará la línea de meta identificada por dos banderas.

Desarrollo: a la voz del técnico saldrán los dos primeros competidores cada uno con sus respectivos zanco, cada uno deberá poner las piernas arriba del zanco e irán caminando con mucho cuidado para no caerse hasta la línea de meta dándole la vuelta a la misma y el que llegue a donde está su compañero será el ganador, dándole la salida al mismo y así de forma continua.

Regla: 1. El que se caiga se le va restando puntos al equipo

2. Si sale un competidor antes de la voz de salida debe regresar y volver a salir cuando su compañero regrese a la línea de salida

Nombre del juego: "El baile de la silla"

Materiales: silla, equipo de música.

Objetivo: bailar diferentes ritmos incentivando al conocimiento de nuestra cultura y a la participación masiva de los jóvenes

Organización: dispersos en el área

Desarrollo: cuando comienza la música, los adolescentes bailan alrededor de

la silla, cuando pare la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla, sale y se va sacando una silla hasta quedar un el ganador.

Regla:

- 1- Siempre debe haber un jugador más que la cantidad de sillas
- 2- No se pueden sentar antes que la música pare
3. No pueden empujarse

Juegos pasivos

Nombre del juego: “Dominó”

Materiales: mesa, cuatro sillas, juegos de dominó, lápiz y papel.

Objetivo: desarrollar la ayuda mutua en los participantes.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador.

Desarrollo: por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes en parejas, ganado siempre una, este juego se realiza de forma simultánea, enfrentándose todos los ganadores de cada mesa, eliminándose en un todo contra todo por equipos, sacando un ganador.

- Regla:
1. No se permite ayuda de otro compañero de su equipo
 2. Se descalifica al participante que realice una infracción
 3. Se juega en silencio

Nombre del juego: “La dama china”

Materiales: mesa, cuatro sillas, tablero, bolas o chapas, lápiz y papel.

Objetivo: desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes, ganando siempre uno, jugando por los cuatro lados del tablero.

Regla:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
2. Se descalifica al participante que realice una infracción
3. Se juega en silencio

Nombre del juego: "Parchís"

Materiales: juegos de parchís.

Objetivo: desarrollar el afán de vencer y habilidades matemáticas.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, sentado en el piso, en un lugar cómodo, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, donde hay que contar con mucha suerte, se realiza de manera individual, ganando siempre el primero que entre sus cuatros fichas.

- Regla:
1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
 2. Se descalifica al participante que realice una infracción
 3. Se juega en silencio

Nombre del juego: "Fútbol de mesa"

Materiales: tablero de Fútbol.

Objetivo: desarrollar el trabajo del valor compañerismo.

Organización: área con techo con un ambiente agradable y acogedor, sentado en el piso, en un lugar cómodo, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

Desarrollo: es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza jugando en pareja, uno frente a otro, ganando siempre una.

Regla:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra
2. Si la moneda sale del tablero saca el jugador contrario partiendo del centro del terreno

Juegos pre – deportivos

Nombre del juego: "Balón volando"

Materiales: pelota, silbato, net, conos o banderas.

Objetivo: desarrollar en los jóvenes participantes, el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo, así como la ayuda mutua, siendo estos valores importantes en estas edades

Desarrollo: el área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón y pasar el mismo al campo contrario, el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

Regla:

- 1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique
- 2- El balón es tocado después de picar en el área una vez.
- 3 - El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de forma que comúnmente se juega de forma oficial

Nombre del juego: "Voleibol y Vida"

Materiales: silbato, sacos, net de voleibol y preservativos.

Objetivo: desarrollar la perseverancia en los jóvenes

Desarrollo: los participantes estarán dos en cada campo del terreno, cada uno sostendrá un borde del saco. A la señal del profesor, comenzara el juego, los jugadores que empiecen lanzaran el preservativo con impulso del saco, la recepción será del equipo contrario con el saco. Y así sucesivamente hasta que se rompa el mismo.

Regla: la impulsión del preservativo solamente será con el saco
se jugara hasta que se rompa el preservativo
gana el equipo que no se le rompió el preservativo

Nombre del juego: "Juego de Kikimbol"

Materiales: balones de Fútbol.

Objetivo: desarrollar el compañerismo en los participantes.

Organización: se ejecutarán torneos Inter – barrios, participando los jóvenes.

Desarrollo: el juego se desarrollará con dos bases, un jugador en cada una de ellas, además del pitcher y las ubicaciones en las restantes posiciones hasta completar 7 jugadores por cada equipo.

Reglamento: 1. No se permiten discusiones entre los jugadores

2. El jugador al golpear el balón con el pie por los laterales externos de primera y segunda base se declara fao

Nombre del juego: "Corre y anota"

Materiales: pelota, silbato, net, conos o banderas.

Objetivo: incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los jóvenes.

Materiales: pelota, bate, guante.

Desarrollo: se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 Ininng, gana el equipo que más carreras anote.

Reglas:

1-Se jugará con dos bases

2-Si se llega al final de los juegos empatados por los dos equipos se discute por home rum

Nombre del juego: " Encuentro de baloncesto, voleibol, béisbol y fútbol"

Materiales: net, balones, pelotas de béisbol, guantes y bates.

Objetivo: desarrollar en los jóvenes participantes, el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo, así como la ayuda mutua, siendo estos valores importantes en estas edades.

Organización: con la participación total de la muestra seleccionada, utilizando la infraestructura del combinado deportivo, Cultura Física y Recreación, se llevarán acabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y medios que se disponen.

Desarrollo: estos juegos se desarrollan de forma sistemáticas, no solo entre equipos que conforman la muestra sino también de todos aquellos comunitarios que quieran participar, se realizan varios encuentros deportivos simultáneamente, para satisfacer las necesidades recreativas, con las disciplinas que a continuación relacionamos: voleibol, béisbol, fútbol y baloncesto.

Nombre del juego: “Tracción de la soga”

Materiales: soga y tizas.

Organización. se forman los equipos según la cantidad de participantes donde cada equipo se pondrá el nombre que ellos deseen. Donde se ubicará de frente pero la fila sujetando una soga en la mano.

Desarrollo: a la voz del profesor los primeros jóvenes de cada equipo tratan de halar al mismo tiempo la soga hasta traspasar la línea del equipo contrario y luego se repite la misma acción pero a la inversa colocando el equipo contrario al otro de la línea, hasta que uno de los dos logre ganar dos veces.

Reglas: no se debe enrollar la soga en los brazos.

No se debe cobrar soga

No se debe salir de la zona de tracción hacia los laterales

No se debe tomar ayuda del exterior

No se debe tirar de la soga arrodillado, sentado o acostado

No se puede utilizar tacos ni pinchos para la tracción

El último atleta no debe enrollarse la soga en la cintura ni en los brazos

Cuando se gane cada alón se cambia de terreno

No se debe tocar los limitadores de la soga

Gana el equipo que traspase la línea de marca del equipo contrario.

4. Excursiones

Dentro de las excursiones incluimos un paquete de actividades muy variadas entre las que se encuentran:

1. Visitas a lugares de interés deportivo (Estadio Calixto García)
2. Visita a lugares de interés económico (fábrica de cigarro)
3. Visita a lugares recreativos (Club Bariay)
4. Visita a lugares históricos (Periquera, Loma de la Cruz)

Estas actividades estuvieron encaminadas a fomentar el conocimiento de la historia de la localidad, relacionar a los jóvenes con las características del medio físico geográfico, resaltar en ellos la cooperación y la perseverancia y crear además hábitos de vida en campaña.

Parte Final

Concreción final: después de cumplir el objetivo propuesto suena la voz de alto, que demuestra que concluyeron los juegos y se identifican los ganadores.

Premio a los ganadores: se destacan el esfuerzo de los ganadores y además se estimula a todos los participantes con un aplauso, como demostración de afecto y reconocimiento.

Al culminar las actividades recreativas las áreas quedarán limpias, reorganizando los medios de trabajo y posterior a esto siempre se dará a conocer las conclusiones, se reconoce a todos luego se motiva para la próxima actividad.

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica sistemática permitió determinar los fundamentos teórico - metodológicos evidenció la importancia del empleo del tiempo libre en los jóvenes
2. A través del diagnóstico realizado se demuestra deficiencias en la planificación y se confeccionó una propuesta de actividades recreativas que les permita incrementar el nivel de participación de los jóvenes de 20 a 30 años de edad teniendo en cuenta: los gustos y preferencias de las actividades que deseaban realizar los jóvenes, los horarios para desarrollar cada actividad planificada, teniendo en cuenta sus particularidades
3. Mediante la propuesta planificada de las actividades recreativas se espera que incremente el nivel de participación de los jóvenes de 20 a 30 años de la circunscripción #34 perteneciente al combinado deportivo Pedro Díaz Coello del municipio Holguín

Referencia Bibliográfica

- Ansiferova, J (1985) Desarrollo de la personalidad. Moscú, p 365.

- Armas, A. (2002). *Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo*. Granma. Trabajo de diploma Holguín. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

- Castro Ruz, Fidel (2003) Discurso pronunciado en el Congreso Internacional Pedagogía. La Habana, Ciencias Sociales.

- Concepción Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara, Trabajo de Diploma. Holguín.

- Estévez Cullell, Migdalia, Arroyo Mendoza Margarita y González Terry, Cecilia. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología, Editorial de deporte ciudad deportiva.

- Ethel Medeiros (1969) "Juegos de Recreación" Buenos Aires, Editorial PW
- Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982). Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana. Ed. Orbe.

- Gómez Cimiano, Jesús (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts 73 Educación Física y Deporte. Barcelona.12

- Leyva Gérez, Agustín (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín.

- Martínez Leyva, Ramón. Bancoll Hernández, Sergio (2002) Material de apoyo para profesores de recreación y Educación Física. Tesis de diplomado de recreación, Holguín. I.S.C.F "Manuel Fajardo".
- Mateo Sánchez, Geovanis (2005) Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU " Batalla de Ságua " en Ságua, Trabajo de Diploma. Holguín.
- Paredes Ortiz Jesús. (2003). El deporte como juego: Un análisis cultural. Acción: Revista Apuntes 72 Educación Física y Deporte (Barcelona).
- Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del tiempo libre de los estudiantes del IPA "Seguidores del Che " del municipio Ságua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín.
- Pérez Rodríguez, G (2002) Metodología de la Investigación Educacional. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Pérez Sánchez, Aldo (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional. Ciudad de México.
- Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi – internado Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín.
-

- Probanco Oro, L.M (2003) Un círculo de pioneros como protagonistas en actividades de animación. Trabajo de Diploma. Holguín.
- Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. CEAC. Barcelona.
- Pupo Tamayo, R. M. (2002) Sistema de actividades físico recreativas para integrar la dimensión ambiental de la enseñanza primaria. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF "Manuel Fajardo".
- Revista Apunts No 82 4to trimestre (2005) Estaciones termales en zonas rurales, servicios asociados y titulaciones oficiales.
- Rodríguez Diéguez, L. A (2004) El animador popular en la Comunidad Salgacero. Trabajo de Diploma. Holguín.
- Rodríguez Millares, E (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial
- Sánchez Rodríguez J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jaguaní. Granma. Trabajo de Diploma. I.S.C.F. "Manuel Fajardo". Holguín.
- Vázquez Hernández, J. I y Adriana Bueno Salazar (2005) Consideraciones Metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto del tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en las comunidades urbanas y rurales. ISCF "Manuel Fajardo " Holguín.
- Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.