

### Original

## Juegos recreativos – deportivos para la recreación de los jóvenes en la comunidad

### Recreational sports games for young people's recreation in the community

M.Sc. Ariel Benerado Gómez Vargas, Profesor Auxiliar, CUM Jiguaní, Universidad de Granma,  
[agomezv@udg.co.cu](mailto:agomezv@udg.co.cu), Cuba.

M.Sc. Evelín Montero Hechavarría, Profesora Asistente, CUM Jiguaní, Universidad de Granma,  
[emonteroh@udg.co.cu](mailto:emonteroh@udg.co.cu), Cuba.

Lic. Nidia Beatriz Acosta Tarapiella, CUM Jiguaní, Universidad de Granma,  
[nacostat@udg.co.cu](mailto:nacostat@udg.co.cu), Cuba.

Recibido: 23/09/2018 / Aceptado: 19/10/2018

## RESUMEN

El presente artículo está encaminado en el cumplimiento de una de las exigencias actuales que hoy se despliega en las comunidades, la recreación de los jóvenes. La investigación asume como objetivo: orientar y desarrollar las actividades recreativas-deportivas con los jóvenes en la comunidad, la investigación se pronuncia en la fundamentación y estructuración de juegos recreativos-deportivos novedosos, los que revelan de manera coherente sus potencialidades como una variante de recreación comunitaria en función de emplear adecuadamente el tiempo libre de los jóvenes. El contenido está sustentado en dos núcleos fundamentales: uno teórico y otro metodológico sobre la base de la participación, posibilitando cambios significativos en el empleo del tiempo libre de los jóvenes, a través, de la realización de los juegos agrupados por áreas, brindándoles varias opciones recreativas y un mayor disfrute. Se concluye que como resultado los juegos recreativos-deportivos que se proponen, promueven la identidad del joven, potencian su autoestima, les permiten trazarse proyectos de vida y estilos saludables a partir de una nueva opción de empleo en el tiempo libre.

**Palabras claves:** recreación; deportivas; comunitaria; jóvenes.

## **ABSTRACT**

The present article is heading in the fulfillment of an one belonging to the present-day requirements that today opens out in the communities, young people's recreation. The investigation assumes like objective: Guiding and developing the recreational sports activities with young people in the community, investigation you pronounce yourself in the foundation and structuring of recreational sports innovative games, the ones that reveal of coherent way his potentialities like a variant of communal recreation in terms of using the free time of young people adequately. The contents is held in two fundamental nuclei: I join theoretician and another metodológico on participation's base, making possible significant changes in the job of young people's free time, across, of the realization of the games grouped by areas, offering them several recreational options and a bigger enjoyment. It is concluded that as a result the recreational sports games that propose themselves, promote the youth's identity, increase the power of his self-esteem, permit them to be drawn projects of life and healthy styles as from a new option of job in one's free time.

**Key words:** Recreation; sports; communal; young people.

## **INTRODUCCIÓN**

Dentro de las actividades de la cultura física comunitaria, las actividades físicas y recreativas juegan un papel fundamental al considerarse estas como una vía a través de la cual se puede experimentar y disfrutar del tiempo libre, cumpliendo una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva 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.

La práctica sistemática de las actividades físicas y recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y a combatir el sedentarismo que en estos tiempos modernos constituye una demanda para poder enfrentar la vida en una sociedad que se caracteriza por un dinamismo que muchas veces raya en una situación de verdadero estrés.

Como está definido, la actividad recreativa es un fenómeno social, abarca las actividades de contenido físico – deportivo – recreativo –turístico, a los cuales el hombre se dedica por libre voluntad en su tiempo libre, en el descanso, la diversión y el desarrollo individual y tiene como objetivo la satisfacción de las necesidades del ejercicio físico para obtener salud y bienestar psicológico.

Por lo tanto, la especie humana está en la imperiosa necesidad de buscar alternativas de solución a las diversas problemáticas que la aquejan, dan fe de ello los múltiples llamamientos de la Organización de Naciones Unidas y la Organización para el Desarrollo de la Cultura y la Educación para que se convierta el siglo XXI en el período de salud y prosperidad para todos. En ese objetivo también se haya enfrascado el estado cubano, el que a pesar de las dificultades económicas no sólo mantiene una política dirigida al mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, sino al desarrollo multifacético del hombre.

La recreación constituye un valioso medio para el esparcimiento del individuo y su realización personal. Su contenido puede ser tan variado como variados pueden ser los intereses individuales de las personas que se entregan a ella para aprovechar todo su potencial.

La recreación en el ámbito mundial ha tomado fuerza y relevancia en todos los estratos socio económicos, en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario. Encontrándose la sociedad en un momento en el cual el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales y los intereses individuales, se caracteriza muchas veces por ser exigido, impuesto. En muchos casos se establece y por otra parte la oferta recreativa no incluye las opciones necesarias para que la población alcance un estado de satisfacción adecuado, a partir de la prevalencia de sus motivaciones y deseos.

En este caso se impone la necesidad de reivindicar el valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto, el protagonista del desarrollo social y otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y en términos generales al desarrollo humano.

### *La recreación de los jóvenes en la comunidad*

La aspiración generalizada de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar. En el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable. Justamente la recreación como uno de los núcleos de la práctica social, es una actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

Un objetivo prioritario de la sociedad es el de propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que simultáneamente puedan permitir una recreación compartida y que además satisfaga las necesidades recreativas de las personas de los diferentes grupos etáricos que participan en ella.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales que atraen a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad y a los diferentes estratos sociales y etarios que se mueven en ella. Es en el contexto comunitario local donde se materializa esta situación.

Reconocer en la comunidad una entidad social implica asumir la integración que al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permite atenuar impactos sociales negativos para crecer con desarrollo social. Por otra parte y desde la perspectiva recreativa la tendencia hacia lo local estimula la competencia entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras orientándolas más a la integración social.

Las actuales condiciones de un programa de actividades físico –deportivo- recreativas que estén acorde a los diferentes gustos e intereses, pueden resolver en gran medida la carencia de otras opciones, aumentando las posibilidades de aplicar con pocos recursos actividades distintas y novedosas en la comunidad, las cuales pueden ser aplicadas en diferentes horas del día de acuerdo al tiempo libre de la población y para los

El aporte principal de la investigación radica en que ofrece un tratamiento diferenciado a partir de la aplicación de una alternativa de juegos recreativos-deportivos organizados por áreas para el Programa de recreación, sustentada en los gustos y preferencias para el adecuado empleo del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad La Rinconada del municipio Jiguaní.

Por la forma de realizar y organizar las actividades, estas se encuentran al alcance de sus miembros por su contenido, asequibilidad, por la cantidad de variantes que se pueden presentar en diferentes juegos y que da la posibilidad de que no sólo se recree el que realiza la actividad, sino también el que ocupa el lugar como espectador, disfrutando del desarrollo de la misma.

En tanto, la novedad científica se expresa en la fundamentación y estructuración de una alternativa de juegos recreativos-deportivos novedosa al estar agrupados por áreas, que revela de manera coherente sus potencialidades, como una variante recreativa comunitaria en función de satisfacer las necesidades y preferencias de los jóvenes en el tiempo libre.

## **DESARROLLO**

Cuba transcurre por varias facetas en su desarrollo social. Antes de 1959 las condiciones existentes no permitían a las clases desposeídas un disfrute realmente pleno de su tiempo libre. La recreación estaba encaminada fundamentalmente a la clase media, la misma lejos de mejorar la salud física del hombre se basaba en casino, juegos; todo esto con fines de lucro sin tener en cuenta lo variada, creativa y sana que resultaba ser la recreación.

El triunfo revolucionario de 1959 significó profundos cambios estructurales aparejados al surgimiento de una creciente necesidad social de información socio-económica para la dirección. La recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo.

La calidad de vida presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades deportivas – recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Sobre la base del concepto de *Pérez Sánchez Aldo (1997)* define la recreación como el *“...conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad...”* por lo integrador del concepto y la expresión en el mismo de las funciones esenciales de la recreación se asume como referente de esta investigación el concepto anterior.

Según este autor, no se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse y a su juicio la labor de las personas encargadas de organizar y brindar la recreación, es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

El autor de la investigación considera importante expresar que los estudios abordados coinciden en plantear que no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación esta ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

En este sentido se asume como referente conceptual acerca de la recreación los planteamientos realizados Sánchez Pérez Aldo, por cuanto los mismos encierran una visión muy acertada y abarcadora del fenómeno de la recreación que en gran medida generaliza los planteamientos de los autores abordados.

Los fundamentos teóricos que sustentan el empleo del tiempo libre están basados en criterios aportados por diferentes autores en sus épocas, entre los que están *Camerino y Castañer (1988)*, *Cervantes, J. L. (1992)*, *Perez Sánchez Aldo (1997)*.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, radica la verdadera dimensión e importancia que posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre, entendiéndose por tiempo libre "...momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades..." .Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que contribuyan a la formación del ser humano, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por

sedentarismo, enfermedades crónicas. Esto hace que hoy día sea como especie de reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edades diferentes.

Actividades desarrolladas teniendo en cuenta las diferentes áreas en que fueron agrupadas.

Área Uno: Circuito predeportivo.

Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas en el orden psicológico, motriz y social, a través de diferentes juegos previamente seleccionados, conduciendo además al fortalecimiento de los valores responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto.

Juegos seleccionados para el área.

- Pelota pateada (predeportivo de fútbol)
- Pelota voladora(predeportivo de voleibol)
- Béisbol recreativo.
- Voleo entre sí (predeportivo de voleibol)
- De atrás a delante(predeportivo de atletismo)
- Kikimbol (predeportivo de fútbol y béisbol)

Orientaciones para desarrollar estos juegos.

Para el desarrollo de los juegos el conductor tendrá en cuenta los intereses de los jóvenes, y que estos perciban la sensación de placer, de sentirse bien, de ser feliz, empleando para esto su tiempo libre.

Por lo que estos favorecen:

- La creatividad, pues la persona creativa tiene una vivencia del “yo” positiva, rica en ideas y experiencias valiosas, con una energía que les permite superar las dificultades. Está motivado, alegre, y optimista.
- La formación de valores como: la responsabilidad, el respeto por las normas y tradiciones, la tolerancia, la sinceridad.

### *La recreación de los jóvenes en la comunidad*

- El desarrollo de la seguridad en sus acciones y la toma de decisiones, desarrolla valores para el riesgo, potenciar el dominio de las dificultades aprendiéndolo a través de los éxitos y el fracaso en las acciones.
- Promover el conocimiento de los otros usuarios, la comprensión y aceptación de todos sus compañeros, entre ellos y con el resto de la sociedad.

#### Área Dos: Guerrilla recreativa.

Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas en el orden físico y social, a través de caminatas y recorridos por lugares naturales y sitios históricos, que culmine las mismas en otras comunidades donde los jóvenes realicen actividades recreativas con los pobladores de su misma edad.

#### Objetivos específicos:

1. Brindar actividades sanas que se realicen en pleno contacto con la naturaleza.
2. Contribuir al desarrollo del conocimiento, el amor a la patria, los nexos de nuestra historia.
3. Proporcionar la vinculación y desarrollo en colectivo, admirar y cuidar nuestra flora y fauna

#### Orientaciones para desarrollar la actividad.

Se comienza dando una preparación previa para que conozcan sus peculiaridades. Se les informa que forma parte de una de las disciplinas recreativas más importante porque se realiza en contacto directo con la naturaleza, aprenderán a utilizar de ella para sobrevivir y a su vez cuidarla. Los recorridos incluirán lugares históricos y de interés social y cultural.

#### Organización:

- Debe coincidir la caminata con lugares históricos, así como el trayecto será a través de ambientes naturales.
- Los participantes deberán observar la flora, la fauna, sitios históricos y el relieve que luego plasmarán en un plegable con el croquis incluido. (Se utiliza solo estos aspectos para que no realicen paradas innecesarias durante el trayecto.)



- Al finalizar la caminata se debe tener preparado un conjunto de juegos pasivos que se utilizarán para la recuperación de los participantes.
- Los jóvenes realizarán con ayuda del conductor, diferentes juegos con otros de su grupo etario en las comunidades que se encuentran durante y al finalizar el trayecto.

Para el desarrollo de estas actividades al aire libre se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones.

- Seleccionar el lugar para realizar el recorrido donde se aprecie lo bello.
- Utilizar un vestuario fresco y un calzado cómodo para realizar las caminatas.
- Que perciban que cada actividad contribuye al mejoramiento de su calidad de vida.
- Fomentar el trato respetuoso a las personalidades con quienes intercambien en los recorridos.
- Desarrollar la percepción de lo que le rodea la comunidad y despertar curiosidad por conocerla mejor.

Área Tres: Adecuación de actividades.

Objetivo: Desarrollar diferentes actividades previamente seleccionadas, adecuadas a las realizadas dentro del Programa de recreación física.

Actividades seleccionadas para el área.

- Tertulia deportiva.
- Actividades culturales.
- Buscando el animador.
- Bailoterapia.

Orientaciones para desarrollar estas actividades.

Para la ejecución de la Tertulia deportiva se invita a glorias deportivas y atletas retirados del territorio quienes transmitirán sus experiencias a los jóvenes e intercambiarán con ellos sobre diferentes temas del deporte.

### *La recreación de los jóvenes en la comunidad*

Para la realización de actividades culturales se requiere de la participación del promotor cultural quien conoce las tradiciones culturales de la comunidad y por otro lado realizará la coordinación con instituciones especializadas (Casa de la Cultura, Galería de arte, etc). Los jóvenes serán protagonistas activos, conformando sus propios grupos de bailes, declamación y pequeñas obras de teatro.

Buscando el animador consiste en que los jóvenes serán los que animen sus propias actividades, previa supervisión del animador de recreación. Para ello se deben orientar los pasos metodológicos para la animación de los juegos.

La Bailoterapia consiste en bailar guiados por el profesor de Cultura Física que atiende la comunidad Punta Brava, que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música.

#### Área cuatro: Juegos novedosos.

Objetivo: Desarrollar diferentes juegos novedosos previamente seleccionados, como una variante a los realizados dentro del Programa de recreación física.

Actividades seleccionadas para el área.

- Juegos para recordar.

Orientaciones para desarrollar estas actividades.

Los Juegos para recordar forman parte de los realizados para las edades infantiles. Los mismos fueron adaptados a los jóvenes, teniendo en cuenta las características de los mismos. Ejemplo: Juegos del Programa A Jugar y juegos tradicionales.

Impacto de los juegos recreativos-deportivos en la comunidad.

1. Desarrolló habilidades y destrezas en el orden psicológico, motriz y social, a través de diferentes juegos previamente seleccionados, conduciendo además al fortalecimiento de los valores responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto
2. Logró el desarrollo de habilidades y destrezas en el orden físico y social, a través de caminatas y recorridos por lugares naturales y sitios históricos.

3. Permitió la realización de actividades sanas que se ejecutan en pleno contacto con la naturaleza.
4. Contribuyó al desarrollo del conocimiento de la historia local y el amor a héroes y mártires de la patria.
5. Propició la vinculación y desarrollo de actividades en colectivo, admirar y cuidar la flora y fauna.
6. Posibilitó a los jóvenes conocer e intercambiar experiencias con glorias deportivas del territorio sobre diferentes temas del deporte.
7. Permitió el intercambio deportivo y cultural con jóvenes de varias comunidades.
8. Mejoró las relaciones interpersonales de los jóvenes de la comunidad.
9. Las ofertas recreativas de la alternativa responden con los gustos y preferencia de los jóvenes de la comunidad, así como la frecuencia de las actividades para el empleo adecuado del tiempo libre.
10. Logró mayor participación y motivación de los jóvenes en las actividades recreativas-deportivas.

## **CONCLUSIONES**

1. La aplicación de los juegos recreativos-deportivos agrupados por áreas, provocó cambios significativos en las consideraciones de los jóvenes acerca del empleo adecuado del tiempo libre.
2. Las actividades realizadas permitieron el desarrollado de habilidades y destrezas en el orden psicológico, motriz y social, conduciendo además al fortalecimiento de los valores responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto.

## **ACTIVIDADES EN LAS COMUNIDADES URBANAS**





### ACTIVIDADES EN LAS COMUNIDADES RURALES



*La recreación de los jóvenes en la comunidad*



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acuña, A. (1991). Manual didáctico de actividades en la naturaleza. Sevilla: Wanceulen.
2. Bartel, W. (1976). Juegos Recreativos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona.
4. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Hungría y Hnos. México.
5. Colectivo de autores (2002). Compendio de pedagogía. Material en soporte digital.
6. Colectivo de autores (2005). Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material digital.
7. Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000. © 1993-1999.
8. Fullera Bandera, P. (2003) Recreación Comunitaria. Material digital.
9. Bencomo Pérez, L. (2003) Ejercicio físico y salud. Material digital.
10. Fuentes, M. (2005) Psicología social II .parte 1. Editorial Félix Varela.
11. Fuentes, M. (2005) Psicología social II .parte 2. Editorial Félix Varela.
12. Moreira, B. T. (1997) La Recreación, un fenómeno cultural. La Habana: [s.n.]
13. Navarrete, G. (2002) Consideraciones didácticas para la aplicación de los juegos populares en el curriculum de la Educación Física. Revista digital .Buenos Aires.
14. Pérez Sánchez, A. (1997) Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. México.
15. Ramos Rodríguez, A. (2001) Tiempo Libre y recreación en el desarrollo Local. Monografía. Centro de Estudio de desarrollo Agropecuario. La Habana.