

El deporte opcional y recreativo en la formación del profesional de las carreras pedagógicas
The optional and recreational sport in the pedagogical professional training

Autores/Authors

Lic. Yanisleydis Ramírez-Molina

yramirezm@ucp.cm.rimed.cu

M. Sc. Carlos Luis Arias-Guevara

carias@ucp.ho.rimed.cu

Cuba

Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo determinar la situación del deporte opcional y recreativo en la formación del profesional de carreras pedagógicas, así como su influencia en la formación de las habilidades básicas de la profesión. Para la obtención del resultado se emplearon diferentes métodos del nivel empírico, como la observación, encuestas y entrevistas. Estos posibilitaron cumplir con el objetivo trazado, además se emplearon otros del nivel teórico, como el histórico-lógico, análisis-síntesis y la modelación, los que permitieron realizar una valoración crítica de las principales tendencias sobre el deporte opcional y recreativo, y sus implicaciones en la formación de los profesionales de la educación. Como resultado se obtuvo la modelación e implementación de actividades como parte del deporte opcional y recreativo

Abstract

The present article aimed at the determination of the situation of the optional and recreational sport in the pedagogical professional training; as well as its influence on the formation of the essential teaching skills. To obtain this result both empirical and theoretical methods were used, such as the observation, surveys and interviews; and the historical-logical, analysis-synthesis, and modeling, which permitted fulfill the stated objective as well as a critical valuation of the main tendencies about the optional and recreational sport, and its involvement in the pedagogical professional training. As result was obtained the modeling and implementation of activities as part of the optional and recreational sport in a systematic way.

Key words: Higher Education, Physical Education, professional training, optional

de manera sistemática.

sport, recreational sport, leisure time

Palabras clave: Educación Superior,
Educación Física, formación del profesional,
deporte opcional, deporte recreativo, tiempo
libre

Introducción

La mayor cantidad de programas recreativos va dirigida a los jóvenes, grupo etéreo que representa uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentra en una etapa de formación y evolución muy compleja de la personalidad, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

En la etapa comprendida entre el fin de la niñez y la adolescencia, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad, no existe madurez sexual ni correspondencia con su preferencia sexual definida, tampoco posee una filosofía de vida con la consecuente escala de valores, haciendo sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independencia.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente, las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades y capacidades físicas.

Se destaca la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional vaya dirigido a la satisfacción global del entrenamiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas que se mantienen vigentes a través de la historia; en conclusión, vaya encaminado hacia el auto desarrollo de la personalidad en la adolescencia.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido, siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

La Educación Física propicia el desarrollo físico general, el fortalecimiento armónico y perfecciona las habilidades necesarias para la vida, que sirvan de base para una alta

eficiencia laboral, militar y deportiva; fijando los hábitos higiénicos y corporales, biológicos, políticos, en el uso racional del tiempo libre. Igualmente, facilita a los jóvenes la realización de actividades recreativas que satisfagan sus necesidades y sean una consecución de la Educación Física.

De esta manera, la misma contribuye, como tarea fundamental, al perfeccionamiento de los adolescentes y jóvenes mediante las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, las que coadyuvan a la instrucción y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente en la práctica de las actividades deportivas.

De igual forma, constituye el proceso pedagógico encaminado a la adquisición de conocimientos teóricos y técnico-tácticos que permite a los estudiantes desarrollar las habilidades y capacidades físicas, con vistas a su posterior participación en las actividades físico-recreativas con eficiencia, las que poseen carácter extraescolar en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Además, a los estudiantes se les ofrece la oportunidad de competir fraternalmente, lo que contribuye a la formación moral y al desarrollo de las cualidades morales, como el colectivismo, la responsabilidad, la perseverancia y otras.

En la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de La Luz y Caballero” de Holguín (UCP), los grupos se encuentran distribuidos por carreras para recibir la docencia, mientras que en las actividades recreativas entran además otros criterios, como el interés de los participantes por determinadas formas de la recreación física.

Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los jóvenes hacia las distintas formas de actividad del movimiento sobre la base a la libre voluntad. Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los estudiantes de acuerdo con su voluntarismo.

Por otro lado, las actividades dirigidas en el tiempo libre posibilitan el juego para todos los jóvenes en partes iguales y crea un importante hábito en el trabajo individual, presente en la fijación de sus intereses para las actividades voluntarias regulares; establece en los jóvenes la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente. Los elementos abordados anteriormente confirman que el objetivo de la investigación es el fomento de actividades dentro del deporte opcional y recreativo que contribuyan a la formación integral de los futuros profesionales de la educación.

Materiales y métodos

Para la realización de este artículo se partió de las experiencias registradas por los autores, de conjunto con la aplicación de métodos empíricos, como la observación, encuestas y entrevistas para constatar la situación del deporte opcional y recreativo en las carreras pedagógicas, así como la necesidad de su implementación. Al mismo tiempo, se emplearon métodos del nivel teórico, como el histórico-lógico, análisis-síntesis, y la modelación, los que permitieron realizar una valoración crítica de las principales tendencias sobre el deporte opcional y recreativo, y sus implicaciones en la formación de los profesionales de la educación.

El uso combinado de estos métodos posibilitó la consideración de varios elementos como fundamentales en esta investigación:

- . En primer lugar, el trabajo extraescolar contribuye desde la clase de Educación Física a desarrollar las potencialidades de los escolares, en la que se asume el protagonismo en su propio proceso de crecimiento para que estos lleguen a ser capaces de realizar acciones como personas adultas y libres. Juega un papel fundamental en este desarrollo de la personalidad, la participación en actividades físicas y deportivas desde el deporte opcional y recreativo, que los prepara para su futura labor profesional y los vincula a las escuelas, las familias y las comunidades, al ser protagonistas del trabajo como parte de su quehacer diario.
- . Como segundo elemento, se considera la Educación Física y el tiempo libre como valores educativos, debido a que la primera contribuye al desarrollo de las capacidades que se pretenden que alcancen los sujetos en edad escolar y que viene expresado en términos de capacidades de tipo motor, de interacción social, cognoscitiva y de equilibrio personal y afectivo. En todo este proceso educativo se ven implicados los ámbitos del comportamiento humano relativo al aspecto lúdico, competitivo, de expresión corporal, de salud, etc. Se confirma que la mayor parte de los adolescentes practica deportes por el mero hecho de divertirse. Otros lo hacen porque pertenecen a un club o equipo y, por tanto, existe una exigencia latente en ese hecho deportivo. Sin embargo, se sabe que el deporte es un hecho social de primer orden y que, en muchas ocasiones, la amistad arrastra a la práctica deportiva, al manifestar estos que practican deporte por estar con sus amigos.

Resultado y discusión

Investigaciones realizadas por diversos autores como: Waichman, (1993); Argüelles, (2005); Concepción, (2006); Pileta, (2006); González, (2011); han constatado la influencia positiva que el deporte ejerce sobre la personalidad y la sensación de bienestar de los que disfrutan de esta actividad, tanto referido a los espectadores como a sus practicantes. La asunción de responsabilidades, roles, la disciplina y solidaridad implícitas en el deporte, así como refuerzo de la autoestima, favorecen la construcción de la personalidad.

Investigadores han comprobado que el deporte es un importante factor socializador, la mayor parte de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo, estos suponen un intercambio, de esta comunicación proviene lo esencial del placer. A veces no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales, constituye el marco adecuado para que los estudiantes vayan adquiriendo responsabilidades que contribuyan a mejorar su conciencia ética y social, así como trasladar a otras esferas de la vida los valores culturales, las actitudes personales, sociales y los comportamientos aprendidos en el contexto de la actividad física escolar.

La educación no solo no debe circunscribirse al ámbito escolar, sino que ha de estar abierta al entorno y a los recursos que él pueda ofrecer, así como a los que pueden recibir el resto de la comunidad, al compartir con otras instancias sociales la transmisión de información y conocimientos, conjugando la educación formal y la educación no formal donde se inserta el tiempo libre.

La Educación Física recibe esta influencia del entorno y al mismo tiempo influye sobre él, eleva el valor educativo del área, orientándola hacia la persona en su totalidad, abriendo las relaciones a los otros agentes educativos. Esto va a ayudar a consolidar un tiempo libre formativo, va a permitir, favorecer y desarrollar un tiempo libre autónomo y singular. No se trata de dirigir el tiempo libre de nadie desde el centro escolar, sino de crear cimientos biológicos, psicológicos, sociales y físicos tan sólidos como que cada cual dé sentido a su tiempo libre, según sus necesidades verdaderas y sus aptitudes; porque no habrá tiempo libre y ocio más pleno y completo que el de la persona que lo ha llenado de acuerdo con sus potencialidades internas.

Los resultados emanados del estudio teórico y empírico desarrollado permitieron determinar que la Educación Física tiene gran importancia cuando se desarrolla fuera del horario

docente o sea como “deporte opcional y recreativo” lo que proporciona a este trabajo un carácter especial pues es desarrollado por los alumnos de acuerdo con su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses, necesidades y tiempo que destinan para realizarlo. Por otra parte, no cabe duda que esto ayuda a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral del educando, así como su mejor preparación para la vida. En la Universidad de Ciencias Pedagógicas, el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio-recreativas, donde las actividades físicas juegan un papel inicial en la continuidad del trabajo con los estudiantes como forma de utilización de su tiempo libre.

Existen diferencias entre el trabajo de la Educación Física en la universidad y el trabajo extra-escolar:

- . Las actividades extra-escolares se realizan como la expresión del interés de los estudiantes hacia las distintas formas de actividad de movimiento según su voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es asimilada mejor por los alumnos.
- . Hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extra-escolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.
- . La participación en las actividades recreativas extra-escolares crea en los estudiantes un importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses de pasar el tiempo libre creativa y educativamente.
- . La realización de las actividades voluntarias regulares fuera del horario escolar no solo es profundización, sino aplicación del proceso docente educativo.
- . En la universidad los grupos se encuentran distribuidos por carreras para recibir la docencia; no obstante, en las actividades recreativas físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas recreativas.

Los juegos recreativos justifican su presencia en el trabajo extra-escolar porque constituyen una excelente herencia creativa que viene de los tiempos más remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples; después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar estos y llevarlo a actividades más complejas; y con el pasar de los

años, los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas actuales.

El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad del movimiento del hombre, de sus intereses y estados anímicos, que se manifiesta de manera espontánea y consciente en la búsqueda de satisfacciones; además de ser educativo, ayuda a la formación de hábitos y habilidades, así como de destrezas.

Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo permite una sana rivalidad y el cumplimiento de las reglas creadas para los propios juegos.

En esencia, por todos sus valores educativos, los juegos recreativos tienen que ser considerados como uno de los medios fundamentales en el tiempo extra-escolar, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los jóvenes, su correcta utilización conlleva a una gran incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores, todo lo cual se reflejará como base fundamental en la permanente incorporación de nuevos hábitos, que es la ley inmutable del desarrollo.

Tipos de competencias deportivo-recreativas.-

La competencia deportivo-recreativa se puede presentar en variadas formas, entre ellas:

- . Festival deportivo-recreativo: Posee un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, juegos recreativos, etc. En la realización de este tipo de encuentros debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad. Ej: los juegos internos de facultad y los Interfacultades.
- . Torneos y competencias sociales: En la mayoría de las sesiones se necesita de un local, tiene como objetivo la exposición del mejor grupo o deportista, celebrándose la mayoría de las veces según las reglas y normas del deporte, pudiéndose celebrar fuera de la universidad. Ej: Juegos Provinciales Intercés, Copas por deportes.

Es difícil imaginarse un grupo de deportistas que entrenan dos veces por semana y no anhelan medirse con un nuevo contrincante. En este tipo de competencia es necesario preparar regulaciones especiales, que circulan en la convocatoria para estos juegos.

Organización de competencias y torneos de bases.-

En la organización de competencias, torneos deportivos y recreativos se tienen en cuenta las diferencias individuales principalmente, así como los intereses de los participantes en las actividades. Los asuntos relacionados con la organización de las competencias se resuelven mediante la confección de convocatorias, en las que deben aparecer una serie de puntos que faciliten la motivación de los participantes al plasmarse las reglas, las edades y cualquier otro aspecto que se considere de interés.

Se reseñan de manera particular dos tipos de competencias que por sus amplias posibilidades de aplicación, deben encontrarse en todos los programas de recreación física, y se pueden utilizar en el horario del deporte opcional y recreativo:

- . Los torneos relámpagos: Constituyen un tipo especial de torneos que consisten en el desarrollo de una actividad deportivo-recreativa de corta duración y de alto grado de motivación por parte de los participantes que intervienen en su realización. Se ejecutan por lo general para promover el desarrollo de la masividad en la celebración del “Día del deporte y la salud”, o bien para saludar determinada efeméride institucional o social.

Al realizar un torneo de este tipo, se orienta tener presente la selección de las actividades que más interesen a los estudiantes o la población objeto. Preferentemente, se seleccionan juegos deportivos. Igualmente, se seleccionan actividades recreativo-pre-deportivas o bien algunos juegos de mesa y los juegos tradicionales o que más afición tengan. La organización del torneo se realiza de forma tal que ocupe una jornada de tiempo determinada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia.

- . De todas las actividades que puede realizar un profesor de Educación Física en el tiempo libre de sus estudiantes, el festival deportivo-recreativo es quizás una de las más interesantes. Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, y además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc.

En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y es una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes.

Se proponen algunas actividades a realizar en el festival:

Juegos pre-deportivos

Competencias de cabuyería

Transportar una pelotica en una cuchara con una sola mano

Juegos de habilidades

Competencias de habilidades

Juegos de relevo

Carreras de saco

Competencias de pioneros exploradores

Conclusiones

Los diferentes investigadores consultados coinciden en que la práctica físico-deportiva en la recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, que aunque sea susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

En el diagnóstico realizado se constató que existe un tiempo libre que es necesario encauzar desde la institución para que los estudiantes puedan desarrollarse integralmente, por lo que se asume que las actividades propuestas en el contexto educativo de la formación del profesional de la educación en la Universidad de Ciencias Pedagógicas propiciarán la elevación de los resultados en el trabajo extraescolar, y el deporte opcional y recreativo en los estudiantes de carreras pedagógicas.

Los profesores cuentan con esta herramienta para desarrollar las clases de Educación Física y promover la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre con vista a desarrollar una recreación sana, logrando un mejor aprovechamiento del tiempo de ocio en nuestros jóvenes.

Bibliografía

ÁLVAREZ GUERRA, ALFREDO. Multipotencia instructivo-educativa de los deportes motivos de clase en la Universidad de la Habana. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1989.

ARGÜELLES CONCEPCIÓN, JOSÉ RÓGER. Un activista de recreación física en la comunidad de Piedra Blanca del municipio Holguín. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín, 2005.

CONCEPCIÓN CONCEPCIÓN, FRANCISCO. Plan de actividades físico-deportivo-recreativas 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 en opción al título de Licenciado en Cultura Física en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín, 2006.

GONZÁLEZ PEÑA, OVIAL. Propuesta de actividades físico-deportivas-recreativas para los alumnos del 10mo. grado de la Escuela Militar “Camilo Cienfuegos” de Holguín. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Ciencias de la Educación. Holguín, Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero”, 2011.

PILETA REYES, YAMILIS. Plan de actividades físico-deportivo-recreativas para los educandos de 5to. y 6to. grados del seminternado Amistad Cuba-Holanda del municipio de Moa. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín, 2006.

RUIZ AGUILERA, ARIEL [ET AL.]. Metodología de la enseñanza de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1988.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO. Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. España, Editorial Gymnos, 1984.

SUÁREZ RIVERA, RAFAEL y FRANCISCO SUÁREZ RIVERA. El calentamiento, juegos y ejercicios motivantes para empezar en clases y los entrenamientos. España, Editorial Gymnos, 1999.

WAICHMAN, PABLO ALBERTO. Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW, 1993.

ABOUT THE AUTHORS / SOBRE LOS AUTORES

Lic. Yanisleydis Ramírez-Molina. (yramirezm@ucp.cm.rimed.cu). Licenciada en Cultura Física. Profesora Asistente de la Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Carretera Circunvalación Norte, Km. 5. Camagüey, Cuba. CP 74650. Teléfono: 262414. Reside en Avenida “Ignacio Agramonte Loynaz”, No. 49 / Avenida de Camagüey y las Palmas. Camagüey, Cuba. Teléfono: 284174. Línea de investigación: La formación del profesional de carreras pedagógicas.

M. Sc. Carlos Luis Arias-Guevara. (carias@ucp.ho.rimed.cu). Licenciado en Educación, en la especialidad de Educación Física. Profesor Asistente del Departamento de Cultura Física y Superación de Atletas de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero” de Holguín. Avenida de los Libertadores No. 287. Holguín. Cuba. CP 81000. Teléfono: 480269. Reside en Calle 25 No. 7 e/ 4 y 6. Reparto Ramón Quintana. Holguín, Cuba. Teléfono: 52387617. Línea de investigación: Sistema de participación deportiva universitaria.

Fecha de recepción: 15 de mayo 2014

Fecha de aprobación: 25 de junio 2014

Fecha de publicación: 1 de octubre 2014