



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

“LA EDUCACIÓN RECREATIVA EXTRAESCOLAR”

AUTORIA RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE
TEMÁTICA ACTIVIDAD FÍSICA Y OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

La educación recreativa, así como todas las corrientes pedagógicas llamadas “activas”, transfiere al alumno la responsabilidad por su aprendizaje. Por ello no existe un “programa pre-fabricado”, sino que las actividades son planeadas, elaboradas y realizadas por los participantes, niños o jóvenes, conjuntamente. La educación recreativa educa para el tiempo libre. Constituye una búsqueda para ligar la escuela a la vida de los niños, para que éstos sean autores y actores de su propia educación. Es clara la tarea educativa: promocionar las condiciones para que en esa elección, en plena libertad, puedan florecer la aptitudes reales, se manifieste la vocación, venzan los hábitos a los vicios y se propicie la realización de valores que den sentido a la vida e integren su personalidad.

La acción formativa de los niños y jóvenes en sus ratos de ocio no sólo es fundamental para su propio desarrollo, sino para la sociedad entera.

Palabras clave:

Recreación, placer diversión.
Actividad física
Tiempo libre
Salud

LA EDUCACION RECRATIVA EXTRESCOLAR

Un niño que no juega por falta de espacio o de oportunidad es un niño lastimado que podrá ser un individuo desequilibrado y neurótico; o algo peor: un ser en busca de satisfacción de sus necesidades de aventura, de reconocimiento, de libertad, de realización y que para ello comenzará -con su pandilla, su medio ambiente natural- a robar pequeños objetos, primero; luego, automóviles o bancos. Y eso cuando no cae en el alcoholismo, en las drogas o en actos delictivos de cualquier especie.

A menudo, el tiempo libre sin ninguna orientación educativa sólo es consumido en diversiones, pasatiempos o un deambular sin sentido ni objetivo. Esto crea y conforma el “hombre masa” miembro de la “muchedumbre solitaria”: el ser anónimo, impersonal, apático, indiferente, típico de las grandes ciudades de nuestra época.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Para el niño campesino la problemática del tiempo libre es muy diferente. Casi se invierte en la mayoría de niños que tienen que “ocupar” su tiempo en ayudar a los padres a obtener el sustento diario, ya sea cuidando el ganado o barbechando la tierra o haciendo mil y un tareas de sobre vivencia, pasando entonces -cuando puede- el tiempo en la escuela como verdadero “tiempo libre” en el que la compulsión es menos imperiosa.

Antes de que nuestra civilización lo encarcelara en la ciudad, solía convivir con peces, mariposas o cabras, o ejercitar sus músculos en montañas y árboles. Hoy está apartado de la naturaleza y vive artificialmente. La curiosidad que le inducía a explorar valles o bosques ahora se manifiesta en ir al cine, ver TV y conocer las marcas de los automóviles.

La mejor preparación para el futuro es tener una personalidad integrada, desarrollada y madura. Y esto se obtiene con la satisfacción de las necesidades, con la conjunción de “ser” con el “hacer”, con la salud mental y emocional.

La correcta educación para el tiempo libre requiere de mucha colaboración -y éxito- entre la escuela y el hogar. De hecho, la familia debería ser “educada” para usar bien su tiempo libre, antes de que pueda enseñar a sus vástagos.

La escuela debe aprovechar los conocimientos sobre recreación usándolos en el tiempo total del niño: como en programas no formales en cuya planeación deberían participar, con los maestros, los propios niños y jóvenes así como sus padres.

La educación para el tiempo libre se inserta, por su propia definición, en las categorías, de la educación incidental, informal y no formal, que se realizan fuera de la escuela.

Sin embargo, nuestro juicio, no tienen por que oponerse a la educación sistemática escolar. Al contrario y como ya lo mencionamos, al complementar la labor escolar, la pedagogía recreativa permite encontrar el equilibrio adecuado entre la escuela y la comunidad, así como entre la escuela y el hogar.

En la escuela, la educación tiende a ser formal por tener un programa por cumplir y una metodología preestablecida.

Recreación dentro de la escuela

Muestran en forma definitiva que las materias mas complejas y difíciles se facilitan extraordinariamente cuando se utilizan las técnicas grupales, de juegos vivenciales, método de proyectos, etcétera, o sean técnicas recreativas.

La utilización de juegos, de competencias, el cambio de lugares y de roles; los socio gramas, los métodos audiovisuales, la enseñanza al aire libre, los trabajos en equipo, la investigación y exposición individual son algunas de las técnicas recreativas que la escuela utiliza cada vez más.

El recreo y otros ratos libres en la escuela



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Los periodos libres en la escuela son aquellos que normalmente se denominan recreo y aquellos antes y después de las clases. La hora del recreo debería ser planeada por los profesores junto con los niños. Los juegos deberían ser organizados, aunque con opciones para que los chicos escojan, no solamente entre diversos juegos, sino entre actividades diversas: unas activas, otras tranquilas; unas en masa, otras en grupo, y aun la posibilidad de que los niños que deseen permanecer solo lo puedan hacer.

La observación de niños y jóvenes en ese periodo enseñará mas a los maestros sobre sus alumnos que muchas horas sentados en clase en condicione artificiales.

Educación recreativa extraescolar

Utilizando la propia escuela cuando está oficialmente cerrada, en especial los sábados y domingos y los días de fiesta. Muchas actividades podrían organizarse no solamente para los niños de la escuela sino para sus familias, inclusive los ancianos. Utilizada así, la escuela podría ser un “centro social comunal”, su acción educativa penetra profundamente en las familias y en toda la juventud vecina, que encontraría ahí la orientación, la motivación y la oportunidad especifica de encauzar su quehacer.

Las actividades no solamente pueden ser físicas y deportivas, sino sociales y culturales también, ya que pueden utilizarse las salas de clase para reuniones de grupo o “clubes de intereses”, el aire libres, excursiones y campamentos dentro y fuera de la ciudad.

Las actividades de tiempo libre: Cuando nos planeamos por primera vez crear una serie de actividades de tiempo libre, estábamos pensados en estimular a los chicos que empezaran a trabajar con un sistema de programación personal.

Al principio, las actividades de tiempo libre eran aquellas que se permitía realizar a los chicos al final de cada día, una vez concluido el trabajo que los profesores fijaban como “suficiente” para la jornada. En ese momento, los chicos salían de su aula y marchaban a otro lugar, fijado previamente, donde les esperaba otro profesor que les ofrecía una tareas a realizar, tales como : pintura, manualidades, lectura, fichas complementarias o de investigación, etcétera.

La experiencia era buena, pero pronto empezaron a surgir inconvenientes en las horas de los profesores. Todo ello nos llevó a partir de unos presupuestos distintos. Decimos que estas actividades tuviesen un funcionamiento semanal, semejante a lo que se hacía con la programación.

A partir de entonces, y hasta el día de hoy, las actividades de tiempo libre se consideraron parte integrante del fin de unidad, de la misma forma que los grandes grupos lo eran de comienzo de la unidad. Se les asignó un tiempo semanal (la tarde de los viernes) y se experimentaron distintos métodos hasta conseguir el funcionamiento autónomo que ahora tienen.

Pronto nos dimos cuenta de que, al distanciar el tiempo de funcionamiento, las actividades semanales debían tener mayor interés que las diarias. De lo contrario, los chicos se olvidaban y el efecto no era el mismo. Ello hizo que el equipo de profesores se afanase en encontrar actividades sugerentes, que se anunciaban debidamente a lo largo de la semana. Se organizaron representaciones teatrales, se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

contaban chistes, se preparaban libros atrayentes al tiempo que se procuraba ampliar la exigua biblioteca infantil del principio, se coloreaba o se pintaba, según las edades, etcétera. Rincón Sorpresa, unas veces era un juego educativo, otras un animal al que había de estudiar, unos discos para oír, unos globos, algún pequeño regalo... Esta es la actividad que mayor emoción ha despertado entre todas las que posteriormente he visto; pero la emoción era momentánea y difícil de mantener a lo largo de todo el tiempo libre y, mas aún, a lo largo de todo el curso.

Los clubes: Cada actividad o grupo de actividades se aglutina en torno a un club, formado por el número indeterminado de chicos que la practican durante un tiempo, de un modo voluntario, informal y no académico.

El equipo de profesores selecciona las actividades, se tienen en cuenta los recursos que se poseen (medios, lugares y monitores), los intereses de los alumnos y la viabilidad de cada actividad se elaboran unas normas de funcionamiento indispensables para cada club.

La realización de las distintas actividades durante el tiempo libre esta siempre ligaba a la aparición de un club. Los distintos clubes surgen de las posibilidades que tenga cada centro y de la creatividad propia de sus profesores y alumnos.

De una u otra forma, interesa distinguir entre los clubes de funcionamiento simple, como puede ser el de deportes o biblioteca, y los clubes que requieren atención especial del profesor o un monitor responsable.

El Club de juegos: El juego es uno de los fenómenos mas típicos de la vida de un niño. A través de él cada persona va aprendiendo a conocerse a sí misma, a los demás, y al mundo que le rodea. Podría decirse que es una actividad que tiene el fin de sí misma, al terminar su finalidad deja de tener interés. Ello quiere decir que el juego pertenece a la esfera de lo inútil y lo superfluo. Sin embargo, visto objetivamente, nadie duda del valor del juego de cara al desarrollo del hombre. El juego va acompañado siempre de un cierto placer y goce, que nace precisamente de no ser una obligación ni un deber, sino de elección libre.

El juego infantil se caracteriza por su espontaneidad, inutilidad, libertad y alegría. Los juegos en grupo ayudan al desarrollo de aspectos sociales, el respeto a las reglas, la integración en el grupo, etcétera.

Se suele hablar también del valor el terapéutico y de salud corporal producidos por el juego. En la mayoría de los casos, son más importantes la imaginación y el lugar que el tipo de juguete. Los juguetes deben ser apropiados a la edad y, ante todo, usables, es decir, que el niño pueda manejarlos libremente, porque esté capacitado para ello, sin temor a estropearlos.

Juegos de mesa es otro de los clubes simples, parchís, oca, damas, lotería, etcétera. Hacerse con este tipo de juegos no suele ser difícil. Aquí es muy recomendable la mesa, especialmente, para chicos con problemas de integración o para iniciación del trabajo en equipo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Un club así ofrece al niño la oportunidad de jugar con “sus amigos” del centro, y eso, al menos en las ciudades, es algo cada vez más difícil de realizar.

Club de biblioteca: El club de biblioteca trata de ofrecer a los niños un lugar tranquilo donde puedan acceder libremente al libro que deseen, invitándolos a reflexionar sobre el, una vez leído, complementando una sencilla ficha a asistiendo a distintos actos relacionados con el mundo del libro y su contenido.

El club de biblioteca es uno de los clubes de funcionamiento simple y de mayor arraigo y continuidad a los largo de estos cursos. Cada curso tratará de formar o ampliar su biblioteca infantil, organizándola de modo que sus socios puedan encontrar en ella el libro de sus preferencias.

Este club impone a sus miembros el cumplimiento de unas reglas mínimas: guardar silencio, respetar los libros y llenar una ficha cada vez que se lee uno. La lectura debe ser adecuada a la edad y tiene que despertar el interés en el lector.

Club de deportes: El deporte es una de las formas más importantes para ocupar el tiempo libre. Pero cuando hablo de deporte me estoy refiriendo, lógicamente, al deporte practicado, no al que asistimos como espectadores.

El deporte tiene raíz en el juego, compartiendo con él una serie de aspectos esenciales. El deporte se guía por la voluntad y ello posibilita la auto superación ante las dificultades.

Los valores que se pueden atribuir al deporte son muchos. Desde el fortalecimiento del cuerpo, con el consiguiente aumento de fuerzas y prevención de enfermedades, hasta el fortalecimiento del carácter, pasando por el desarrollo de voluntad, constancia y una serie de virtudes sociales.

El club de deportes es otro de los clubes permanentes, por su interés, su fácil organización y sus características semejantes al de biblioteca.

Clubes de actividades artísticas: Se pretende que estas actividades tengan el valor de arte. Se trata simplemente de deleitarse con ellas, de cultivar el gusto y de experimentar distintos tipos de técnicas. Me parece de gran interés que los niños descubran que existen otros medios de expresión, además de la palabra. De ahí que, junto al hecho de pasar un rato agradable, se deba fomentar el desarrollo de una expresión espontánea, ya sea a través del color, de la poesía, de la música o del modelado.

Club de teatro: A los niños les gusta representar, hacer guiones, decorados y disfraces, pero, a estas edades, suelen cansarse si no tienen alguien que los guíe y los estimule constantemente. Puede servir de gran ayuda si se consigue algún monitor aficionado de entre los alumnos mayores. También facilita la labor el tener previstos los guiones y decorados de la clase de expresión. Una dificultad es que los chicos que se asocian a este club deben acelerar su trabajo para estar puntualmente desde el comienzo, de lo contrario los ensayos y representaciones se hacen difíciles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Entre las actividades que se pueden realizar están: lectura teatral de textos que gusten a los niños; representación de escenas o fragmentos de obras, supliendo la omisión del todo a través de un narrados; representación de obras sencillas compuestas por ellos y representación de otras obras teatrales.

Las actividades dentro del tiempo libre como medio y no como fin.

La modificación de los ritmos diarios y la necesidad de sensibilizar a los escolares para la realización de actividades en su tiempo no escolar conducen a una utilización diferente y racional de las instalaciones deportivas y escolares

Las escuelas tienden a concentrar y proveer pequeños aspectos recreativos y actividades más que a capacitar a los alumnos con actividades y habilidades sociales que ellos mismos organicen, seleccionen y participen en elegir, con vista a los años posteriores a la escuela "(Douglas Marr).

La escuela debe impulsar las actividades curriculares educativas aprovechando los espacios físicos de que dispone y estimular a los padres, asociaciones y otros organismos a que colaboren entre si para ofertar diversas opciones donde niños y jóvenes puedan experimentar actividades lúdicas. Que la escuela sea la promotora y dinamizadora de la educación del tiempo libre, no quiere decir que los docentes deban hacerse cargo de la organización y planificación de las actividades, para ello existen los distintos agentes sociales que poseen una preparación específica en este ámbito.

El papel del docente en la educación del tiempo libre, debe estar orientado desde una perspectiva global y desde una concepción de la educación como una capacitación del hombre para hacer frente a los diferentes aspectos de la vida, donde el tiempo libre es una de ellos.

La escuela debe valorar su papel como espacio educativo desde el contexto de tiempo escolar y tiempo libre. Para que la utilización de este tiempo, tenga realmente un valor educativo y no simplemente de activismo, es necesario sobrepasar los paradigmas del practicismo e informacionismo. Cumplir este objetivo conduce a que las actividades sean proyectadas con un carácter pedagógico e inscrito dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Esto significa, que la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, por si solas sin una y orientación pedagógica, sin objetivos educativos conduce a convertirlas en el objetivo de la acción. Por el contrario si nuestra acción se centra en el discurso teórico e informativo sobre que hacer con el tiempo libre, este discurso queda desprovisto de sentido al no existir una práctica que lo sustente.

En resumen pretendemos que la escuela y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.

Nuestro principal objetivo va a ser educar al escolar en el buen uso del tiempo libre atendiendo a:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Pedagógicos:

- Determinar patrones de comportamiento frente a la actividad física.
- Educar en la óptica de una ética corporal.
- Construcción de los diseños curriculares pensados en función de las realidades objetivas de los educandos.

Salud:

- Mejorar la calidad de vida
- Crear hábitos de vida saludable
- Disminuir los factores de riesgo

Social:

- Disminuir los niveles de violencia y drogadicción.
- Aportar al mejoramiento de la cohesión social
- Impulsar las manifestaciones culturales propias

Psicológico:

- Reducir los niveles de estrés y agresividad.
- Mejorar auto imagen, y autoestima.

Objetivos específicos

Pedagógicos

- Conformar una red de gestores que promuevan una cultura de la actividad física.
- Brindar espacios de autoafirmación.
- Posibilitar una alternativa para la una reflexión y apropiación del tiempo libre en una perspectiva educativa y formativa a partir de la actividad física.

Sociales

- Crear procesos de integración comunitaria.
- Coadyuvar al desarrollo del ser comunitario y social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Salud

- Desarrollar una conciencia ecológica consigo mismo y con el medio ambiente.

Disminuir los riesgos de prevaecía ciertas enfermedades generadas por la inactividad

- Diseñar planes y programas con respecto a la actividad física para la promoción en salud y prevención de la enfermedad.
- Ejecutar y evaluar propuestas y modelos de intervención en salud a través de la actividad física.

Contextuales

Caracterizar las condiciones de la actividad física con respecto a:

- La oferta de programas.
- Recursos y equipamientos recreo-deportivos

El buen uso del tiempo libre disminuye los factores de riesgo y coadyuva al mejoramiento de la salud y calidad de vida de los escolares.

Para realizar un estudio correcto de la situación de los escolares debemos atender a dos etapas:

Una primera etapa, comprende la fase diagnóstica, basada en el análisis de la información obtenida a través de la aplicación de la encuesta en la población objeto. La recolección de la información se realizará en dos etapas y bajo dos métodos diferentes. La primera etapa, consistirá en obtener información oficial sobre los aspectos demográficos, de salud, educación, instalaciones, etc.

La segunda etapa se hace utilizando un modelo de encuesta para cada grupo, la cual nos permitirá obtener la información necesaria para la realización del estudio, el niño registra durante una semana todas las actividades que realizó, desde el momento que sale de la escuela hasta el instante que va a dormir. Este método tiene un alto grado de validez y fiabilidad, utilizado a nivel mundial para medir la actividad física de los niños y adolescentes. (Sallis 1993., Manios y Col. 1998)

A través de la aplicación de la encuesta se pretende identificar los siguientes aspectos:

- Aspectos Generales: Relacionados con la edad, el género, aspectos familiares.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

- Aspectos deportivos generales: Práctica deportiva, pertenencia a un equipo, a escuelas de formación deportiva, espacios para la práctica deportiva; deportes más practicados, tiempo dedicado, frecuencia con que la realiza
- Otras Actividades: Determinar la práctica de otras actividades, de ocio, académicas, domésticas; tiempo dedicado, frecuencia con que la realiza
- Oferta de programas de actividad física en la localidad: Actividades extra escolares.
- Salud, comportamientos con respecto a la salud: Identificar actividades para el fomento de la salud, Calificación y calidad de sueño
- Equipamiento urbano de tipo recreativo y deportivo: Espacio de práctica, Parques, número ubicación y equipamiento, Instalaciones deportivas al aire libre, Instalaciones deportivas cubiertas, Espacio escolar

Análisis de la información recogida

El análisis cuantitativo y cualitativo de los 5 parámetros, nos va a permitir observar la variación de ocupación del tiempo libre en los grupos poblacionales escogidos; visualizar un patrón común de comportamiento de actividades, para cada grupo y hacer un inventario cuantitativo y cualitativo de los programas de A.F. que ofrecen las diferentes entidades o asociaciones y del equipamiento urbano de tipo recreativo-deportivo.

A partir de la socialización del diagnóstico, ante la comunidad educativa, se elabora una propuesta pedagógica para la buena utilización del tiempo libre en los escolares.

El análisis de estas variables nos permitirá dilucidar los parámetros que deben guiar la elaboración de un programa de actividades particular a cada institución a fin de responder a las expectativas, necesidades y requerimientos que tiene la comunidad y acorde con las posibilidades locativas. Cabe anotar que este proyecto de actividades debe estar articulado al PEI de cada institución contribuyendo de esta forma a un proceso integral de formación de los niños. Es decir las actividades que se proyecten deben estar sustentadas bajo una acción educativa centrada en modelo pedagógico que direcciones esta praxis y le dé un sentido realmente educativo y formativo.

BIBLIOGRAFIA:

Actividad física (2009). Actividad física en niños y adolescentes. Artículos. Extraído el 20 de febrero de 2009 desde <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>

Maximedelux (2009). La pirámide de actividad física para niños. Extraído el 23 de febrero de 2009 desde http://mamedelux.com/wp-content/uploads/2006/10/piramide_actividad_fisica_ninos.JPG

Saludmed (2009). Cada semana trata de aumentar tu actividad física utilizando esta guía. Extraído el 27 de febrero desde <http://www.saludmed.com/Bienestar/Imagenes/Act-PiC2.gif>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Mantilla Toloza, S. Actividad física, calidad de vida y otros comportamientos relacionados con la salud, en estudiantes universitarios. Efdportes. Extraído el 28 de febrero de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd128/actividad-fisica-salud.htm>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rafael Ángel Morales Mestre
- Localidad: Córdoba
- E-MAIL: rafalesmas@yahoo.es