



Secretaría General para el Deporte  
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación  
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

## *DOCUMENTACIÓN*

**200607501**

# **EDUCACIÓN DEL OCIO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS**

**Propuestas ludodeportivas para el tiempo libre.  
Deporte para todas y todos**

\*\*\*

**VERÓNICA COMPAÑY ALFARO**

Maestra de E. F. (CEIP San Sebastián. Huelva)

**ROCÍO BUSTAMANTE PACHECO**

Maestra de E. F. (CEIP Adriano. Sevilla)

**SOFÍA RODRÍGUEZ GÓMEZ**

Maestra de E. F. (CEIP Alfonso de Orleans. Utrera, Sevilla)

**Guadix (Granada)**

**24 de agosto de 2006**

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

### INTRODUCCIÓN

*Es difícil aprender a ser uno mismo y vencer las presiones del grupo y del entorno, pero, sin lugar a dudas, quienes han aprendido a vivir un ocio creativo están mejor preparados para no dejarse arrastrar ni por modas ni por presiones grupales.*

Una persona que vive creativamente su ocio posee algo de gran valor, una capacidad muy atrayente de elegir y de tomar opciones variadas. Un día puede elegir ir a bailar a una discoteca, pero en ningún lugar está escrito que sea obligatorio hacer semana tras semana la *ruta del bacalao*. Por el contrario, una persona que utiliza adecuadamente su ocio puede elegir entre ir a una discoteca, al cine, al teatro, practicar un deporte, escuchar música, salir de acampada, dibujar o pintar, ver un programa de televisión, etc.

No resulta fácil organizar nuestro tiempo libre. Por un lado, el peso de la rutina y de la comodidad nos empuja a una repetición mecánica de conductas, y por otro, cierta apatía y cierto conformismo nos inducen a la pasividad y nos apartan de perspectivas tan saludables como, por ejemplo, la práctica de actividad física.

A la naturaleza intrínseca de las personas debemos unirle otro gran inconveniente de la sociedad actual, el de haber convertido el ocio en consumo y el no saber encauzar perspectivas creativas de ocio que favorezcan el desarrollo de la personalidad. Valga de ejemplo el hecho de que a los centros comerciales se les llame *centros de ocio* por la simple razón de poseer tiendas, restaurantes de comida rápida... El ocio no debería ser algo a consumir, sino a crear.

Es urgente que la escuela considere el ocio como un reto y una meta educativa. Todo profesorado debe motivar para el disfrute del tiempo libre no alineado, para posibilitar el desarrollo de actitudes, inquietudes y aptitudes que faculten al alumnado para el uso racional del tiempo de ocio. Una educación idónea y correcta debe disuadir al alumnado de los ocios que sólo sirven para matar el tiempo, de las distracciones pasivas y estereotipadas.

El derecho al ocio es igual de importante que el derecho al trabajo. El ocio no es un lujo, sino un derecho de todos los ciudadanos. La propia Constitución (artículo 43) obliga a los poderes públicos a fomentar la educación física y el deporte y a facilitar la adecuada utilización del ocio.

### EL DEPORTE PARA TODAS Y TODOS

Adquieren, entonces, tal importancia las actividades físicas que prácticamente todos los expertos están de acuerdo en que deben incorporarse a cualquier oferta de ocio. Estas actividades deben ser participativas y cooperativas, aptas para todas las edades, y adecuadas a las características físicas y psíquicas de todos los participantes.

Para Blázquez (2001), el *deporte para todos* postula y predica que cada persona lo practique de acuerdo con sus gustos, sus motivaciones y su nivel de experiencia. En este cuadrante no se pretende alcanzar el máximo rendimiento. Sólo importa que la persona disfrute de lo que está haciendo en ese preciso instante

En esta misma, línea Ortí (2004) lo define como *aquella práctica deportiva que busca la máxima participación, sin ningún tipo de selección o marginación en función*

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

*del grado de dificultad, bien sea técnica, táctica o física, ni de edad, sexo, raza, etc., aunque para ello haya que adaptar los diferentes materiales, infraestructuras, etc.*

Con todo este reconocimiento se han creado distintas instituciones sociales del Deporte para Todos (Fédération Internationale de Sport pour Tous, Unión Europea del Deporte para Todos, Asociación Española del Deporte para Todos, Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Asociación Canadiense para la Salud...) que tienen la misma estructura legal de los clubes deportivos, aunque a priori su objetivo es distinto, tal y como se nos indica en la Carta Europea del Deporte:

- o Fomentar la práctica de la actividad física y del deporte
- o Responder a las motivaciones individuales
- o Atribuir más importancia a la participación que al resultado final
- o Buscar la comunicación social
- o Divertirse a través del juego y el deporte
- o Estimular la creatividad
- o Buscar la coeducación
- o Ofrecer diversidad
- o Estimular la cooperación y el espíritu crítico

Pero el deporte será expresión legítima de la libertad cuando esté realmente al alcance de todos. La oferta existente en las grandes urbes, siendo distinta en las zonas rurales, consiste en deportes con algún tipo de coste, impidiendo la participación de una parte de la sociedad. El planeamiento de las actividades deportivas se ha ido forjando en torno a aquellos espacios deportivos convencionales que son tomados de manera natural como marcos de referencia para cuantificar las características y las necesidades de los espacios deportivos.

*Dado que la amplitud de la práctica del deporte depende, entre otras, del número de instalaciones disponibles, de su variedad y posibilidad de acceso, debe considerarse que la planificación global de dichas instalaciones es competencia de los poderes públicos, habida cuenta de las necesidades locales, regionales y nacionales; esto debe implicar las medidas que aseguren la utilización plena de las instalaciones existentes o programadas (Art. 6 Carta Europea del Deporte para Todos).*

El deporte se ha convertido en una de las actividades sociales con mayor arraigo, se vincula cada vez más a la salud. Uno de cada dos españoles asegura hacer deporte tres o más veces por semana, y la mitad de quienes lo practican utilizan instalaciones deportivas de titularidad pública, según datos recientemente publicados por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). En base ellos se miden y evalúan los espacios deportivos; sin embargo, ni se tienen presentes la proporción instalación/usuario ni los espacios verdes, ni se otorga flexibilidad a la hora de pensar en la planificación del deporte municipal-urbano.

Por otro lado, la actividad física cumple también funciones socializadoras, es decir, favorece el intercambio de relaciones personales, provocando satisfacciones personales y en el propio desarrollo como ser humano. Y aunque la atención y el interés de los ciudadanos por la práctica deportiva en nuestras comunidades en general se limitan a los deportes más conocidos o tradicionales, existe un gran número de personas que optan por la organización de este tiempo de ocio desde la individualidad.

Por tanto, los esfuerzos de las Administraciones Públicas en el cumplimiento de su mandato constitucional deberían ser algo más contundentes para asegurar que toda la ciudadanía pueda gozar del mencionado bien social.

---

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

Vamos a apostar, en estas páginas, por una *Educación para el ocio* como un conjunto de motivaciones y directrices que favorezcan la imaginación y la creatividad y que empujen al alumnado a descubrir el placer de aprender a hacer cosas y de alcanzar nuevos horizontes.

### ACTIVIDADES LUDODEPORTIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE

En la actualidad los conceptos de ocio y tiempo libre se hallan inmersos en una gran confusión, debido principalmente a su gran vinculación y relación, así que creemos necesario efectuar una aclaración conceptual de ambos conceptos.

El tiempo libre se considera y contempla como el periodo de tiempo disponible por las personas, no sujeto a obligaciones. El hombre de hoy posee más horas libres de las que es consciente. Las personas que realizan un trabajo de cuarenta horas semanales y con treinta días de vacaciones al año, pueden disfrutar aproximadamente del 29,5% de tiempo libre, en función del número total de horas que tiene el año.

López Andrada (1982) manifiesta que existen diferentes formas de interpretar o concebir éste término, las cuales van a depender, por un lado, de la época en la que nos encontremos y, por otro lado, del tipo de sociedad a la que hagamos referencia y de la peculiar ideología de cada autor. En líneas generales, como se viene sosteniendo en la teoría cognitiva desde la década de los cincuenta, cada persona presenta una serie de características peculiares. Es decir, cada sujeto procesa la información de una manera particular y distinta a otro individuo, lo que hace percibir o entender cualquier experiencia como algo único y singular.

El tiempo libre, según Elías y Dunning [(1992), recogido en Ortí (2004)], puede ser empelado en cinco tipos de actividades:

- o Trabajo privado y administración familiar
- o Descanso
- o Satisfacción de necesidades biológicas
- o Sociabilidad
- o Actividades miméticas o de juego

Etimológicamente, el término *ocio* proviene del latín *otium*, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), *ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales*.

El sociólogo francés Dumazedier (1964) definió el ocio como el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales. Así pues, podemos considerar que el ocio engloba tanto actividades activas como pasivas.

Dumazedier considera que el ocio tiene tres funciones primordiales:

- o Descanso: el ocio en forma de descanso nos permite liberarnos del desgaste físico y psíquico.
- o Diversión: el ocio en su vertiente lúdica no sólo nos permite liberarnos de la monotonía y del aburrimiento del trabajo cotidiano, sino también de la vida aislada de las grandes ciudades.
- o Desarrollo de la personalidad: el ocio también favorece la participación y relación social, la realización de nuevas actividades...

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

De lo anterior se deduce que el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

Cagigal, recogido en Ortí (2004), expone siete características esenciales del ocio que coinciden con las del deporte, aunque actualmente coincidirían con las de un juego deportivo-recreativo, y que son:

- o Ocupación voluntaria y nunca obligatoria. Ambas son actividades de carácter voluntario donde el sujeto tiene libertad total para decidir.
- o Forma de descanso del trabajo diario o de restablecimiento del equilibrio perdido por la vida sedentaria o de excesiva tensión.
- o Forma de diversión y placer. Esta puede manifestarse bien a través de su versión competitiva o de enfrentamiento a otros, o bien mediante el enfrentamiento con uno mismo o con el medio que le rodea.
- o Fuente de formación e información.
- o Desarrollo de la capacidad creadora a través de la búsqueda de las nuevas soluciones a los problemas planteados.
- o Participación social. Ambas buscan la superación de la soledad existente dentro de las ciudades actuales.

Spizua y Monteagudo (1998) establecen que el derecho al tiempo libre es un logro primordial de las sociedades modernas que abre la puerta a la posibilidad de disfrutar de un tiempo radicalmente personal, que es el ocio.

En 1993, la Asociación Mundial del Ocio y Recreación (WLRA) hizo pública la *Carta sobre la Educación del Ocio*, en la cual se establecían, en relación al ocio, los siguientes postulados (Ortí, 2004):

1. El ocio se refiere a un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y por tanto una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias, cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual.
2. El ocio es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico, siendo por tanto un elemento fundamental de la calidad de vida. El ocio también es una industria cultural que crea empleo, bienes y servicios.
3. El ocio fomenta una buena salud general y un bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajusten a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que condicionan el desarrollo de su ocio.
4. El ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de este derecho por razones de género orientación sexual, edad, raza, religión, nivel de salud, discapacidad o condición económica.
5. El desarrollo del ocio se facilita garantizando las condiciones básicas de vida, tales como seguridad, cobijo, comida, ingresos, educación, recursos sostenibles, equidad y justicia social.
6. Las sociedades son complejas y están interrelacionadas, por lo que el ocio no puede desligarse de otros objetivos vitales. Para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y lograr

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

- aspiraciones, satisfacer necesidades e interactuar de forma positiva con el entorno. Por lo tanto, se entiende el ocio como recurso para aumentar la calidad de vida.
7. Muchas sociedades se caracterizan por un incremento de la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación en el día a día de las personas. Todas estas características pueden ser aliviadas mediante conductas de ocio.
  8. Las sociedades del mundo están experimentando profundas transformaciones económicas y sociales, las cuales producen cambios significativos en la cantidad y las pautas de tiempo libre disponibles a lo largo de la vida de los individuos. Esta tendencia tendrá implicaciones directas sobre varias actividades de ocio, las cuales a su vez influirán en la demanda y la oferta de bienes y servicio de ocio. Las actividades ludodeportivas se presentan como una alternativa a la educación racional del ocio del alumnado.

Así pues, ubicados en este marco de referencia, asumir de entrada el principio de que las actividades lúdico deportivas deben proponerse como objetivo fundamental la formación integral de los jóvenes que las practican puede facilitarnos la tarea y ayudarnos a obtener un mayor grado de consenso. Por el contrario, entender el deporte escolar como un proceso cuyo fin prioritario no sea el enunciado, crearía dificultades para un entendimiento común, pudiendo encontrar mil y una justificaciones para todas aquellas prácticas alejadas de lo que debe ser el deporte educativo.

El acudir al medio natural para realizar actividades físicas es una forma de cambiar al niño o niña de escenario y, por lo tanto, de forma de actuar. La ciudad, el escenario de donde procede, es un medio no hostil, pues en la ciudad se eliminan los obstáculos; las superficies de desplazamiento son llanas, se rebajan montículos, se hacen ascensores y escaleras, se eliminan desniveles, se hacen parques accesibles a toda la población, se trata de domesticar al medio natural. Por ello debemos facilitar al niño o niña el acceso al medio natural.

El acercamiento al medio natural no debe entrañar peligro para el que lo practica, y por ello debemos conocer el terreno previamente y acotar discretamente límites y acciones. Tampoco puede ser fuente de desagrado para el participante, debe proporcionarle placer, debe considerarlo un juego, un lugar para el juego, y usar éste para aumentar la motivación y el incentivo. Utilizaremos días con buen tiempo y actividades divertidas.

## PROPUESTAS DE ACTIVIDADES LUDODEPORTIVAS

Hay multitud de propuestas ludodeportivas para ser practicadas en nuestro tiempo libre y de ocio, como por ejemplo Barranquismo, Bicicleta, Equitación, Escalada, Espeleología, Golf, Montañismo, Orientación, Paintball, Quads, Senderismo, Hidropedales, Hidrospeed, Kayak, Motos acuáticas, Pesca, Pesca Submarina, Piraguismo, Remo, Submarinismo, Surf, Windsurf, Esquí, Snowboard, Trineos... y cada vez son más los profesionales del deporte que incluyen en su programación este tipo de actividades alternativas.

Lo interesante de estas actividades deportivas es que, independientemente de los beneficios que tanto éstas como las actividades tradicionales tienen a nivel físico y como contrapartida a los efectos negativos de una sociedad sedentaria, se salen de lo tradicional, de la competitividad, el individualismo y el profesionalismo que llevan incluidas todas las propuestas deportivas más tradicionales.

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

El practicar cualquier tipo de actividad lúdica en general, y deportiva en particular, por el simple placer de jugar, aporta ya no sólo los indudables beneficios a la salud del niño o niña, sino que además ayuda a completar su formación social.

El juego sirve para encauzar ansiedades, para pasar de la posición pasiva a la activa, para poner en contacto la fantasía y la realidad y servir de paso de una a otra. Parece difícil imaginar cómo se podría dar una socialización en el niño sin la existencia de la actividad físico-lúdica (Guerrero, 2000).

A través del deporte, como manifestación organizada del juego espontáneo, se puede llegar a encontrar valores formativos de primer orden como la disciplina, el esfuerzo, la búsqueda de la superación personal, el trabajo en equipo, el respeto al contrario, el seguimiento de unas reglas, etc. Estos valores van a contribuir a la formación del niño de manera que lo dignifique como sujeto aislado, a la par que como miembro de una sociedad.

Hemos de conseguir que la participación en estas actividades lúdicas no se supedite a características de sexo, niveles de habilidad y otros criterios que puedan resultar discriminatorios.

En general, las premisas serían las siguientes:

- o Todos, sin excepción, pueden participar.
- o Las reglas pueden ser adaptadas por los participantes.
- o Los juegos se realizan atendiendo a los intereses de los participantes.
- o Se valora más lo interactivo que lo individual.

Entre las actividades lúdicas y deportivas que se unan a esas características se podrían citar las siguientes:

- o Modificaciones de deportes convencionales
- o Actividades con nuevo material
- o Nuevas actividades
- o Uso no convencional del material
- o Juegos cooperativos
- o Juegos tradicionales
- o Grandes juegos (entre ellos, “El Reto”)

### **EL RETO**

La propuesta de Juego Recreativo que vamos a desarrollar la conocemos como *El Reto*; se considera un *Gran juego* que admite multitud de variantes.

### **El juego:**

Dispondremos de cartulinas con una imagen cortada en tres partes, cada una de estas partes se repartirá a los participantes y de esta manera quedarán constituidos los equipos.

El juego consiste en desafiar a los compañeros de los otros equipos para intentar cambiar la posición de la carta en el tablero de juego por una mejor situada. Quien pierde el “reto”, si tiene la mejor posición en el tablero, intercambiará la posición de su carta con la del equipo que haya ganado. Si el que gana el desafío tenía la mejor posición, conserva su situación en el tablero. Deberán ir entonces a la mesa principal para intercambiar los puestos y poder comenzar el reto siguiente.

El reto puede ser cualquier tipo de prueba, siempre que haya sido elegida de común acuerdo por ambos contrincantes o seleccionada al azar del banco de actividades propuestas (en el caso de que no haya acuerdo).

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

### Decálogo:

Estas premisas estarán colocadas en cartulinas por toda la pista, de manera que puedan ser vistas por todos los jugadores:

1. Siempre debemos aceptar un reto que cumpla las condiciones.
2. Para aceptar un reto debemos haber terminado el anterior.
3. No podemos retar a un equipo cuya diferencia con nosotros sea de más de un escalón.
4. El material debe quedar colocado en el lugar en que estaba antes de su uso.
5. Cuando el reto sea inventado se dejará por escrito en la mesa principal, en el banco de actividades.
6. El resultado y las reglas del reto propuesto deben ser claros y rápidos.
7. Rellenaremos la ficha correspondiente a la valoración del otro equipo.
8. Cuando un equipo pierda el juego al que ha sido retado no perderá su posición superior si el equipo que propuso el reto no demuestra que es capaz de realizarlo satisfactoriamente.
9. Se considera como falta grave estar “inactivos” en espera de que ciertos equipos más interesantes queden libres: lo importante es jugar.
10. Los retos deben ser creativos y originales. No se podrá repetir un mismo reto contra distintos equipos.

### Organización:

- o Al comienzo de la actividad se les entregará 1/3 de una tarjeta que al completarla formará el equipo.
- o Se colocará un mural en la parte posterior de la mesa principal donde cada equipo al finalizar un encuentro tendrá que colocar su tarjeta en el puesto correspondiente (en forma de pirámide).
- o Nos dirigimos a la mesa principal donde nos darán la carta sin cortar que representará a nuestro equipo en el tablero de juego, y procederemos a colocarla lo más rápidamente posible en posición de juego (pegada al tablero).
- o Si ganamos el reto nos quedamos con la mejor posición (de entre los dos equipos) en el tablero.
- o Si el resultado del reto implica la pérdida de posición (gana el reto el que tiene la posición más baja en la pirámide) nos dirigiremos al tablero para cambiar las cartas de posición.

### Recursos materiales:

- o Murales, tarjetas, materiales alternativos y material convencional.

### Ficha del juego

#### Nombre del grupo:

#### Integrantes:

<i>Equipo:</i>	<i>Puntuaciones</i>						
	<i>Conjuntado</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>Desorganizado</i>
<i>Jugamos a:</i>	<i>Participativo</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>Pasivo</i>
	<i>Juega limpio</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>Tramposo</i>
<i>El resultado fue:</i>	<i>Divertido</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>Serio</i>



## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

<b>Nombre del reto:</b>	
<b>Equipo Retador</b>	<b>Equipo Retado</b>
<b>Nombre:</b>	<b>Nombre:</b>
<b>Ranking:</b>	<b>Ranking:</b>
<b>Organización:</b>	<b>Material:</b>
<b>Duración:</b>	<b>Instalación:</b>
<b>Desarrollo:</b>	
<b>Reglas:</b>	
<b>¿Quién gana el reto?</b>	
Por favor, en caso de querer anotar alguna información hágalo por el dorso de esta ficha	

### COMENTARIOS FINALES

Con esta propuesta queremos responder a las necesidades reales de los niños y niñas y atender a su diversidad. Creemos importante la necesidad de crear un verdadero modelo de deporte para todos que permita la participación por encima de la selección y/o la discriminación. El deporte será un correcto medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños que así lo deseen y no sean excluidos por razones de aptitud física, técnica, cognitiva, etc.

Es un hecho que los ciudadanos nos constituimos como actores sociales, necesitamos relacionarnos, por lo que comunicarnos y participar puede ser una forma divertida de aprendizaje personal y de ayuda a los demás. La participación es necesaria para ejercer nuestra libertad y participar nos hace libres.

Debemos ser partícipes activos proponiendo diversificación en las proyectos deportivos según nuestras propias necesidades, examinando la idea de la competición deportiva -no convencional o alternativa-. Es vital para construir nuevos desarrollos urbano-deportivos que las diferentes entidades encargadas del progreso del juego y el deporte escuchen nuestras propuestas, tanto en la gestión económica de instalaciones como en las alternativas físico-deportivas que nuestra imaginación pueda crear.

---

## Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

---

### BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Blázquez, D. (2001). *La Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Carta Europea del deporte para todos: personas minusválidas* (1988). Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2006, febrero). Unas ciudades invierten en deporte y lo promueven mucho más que otras. *Revista digital Consumer Eroski* nº 96, [http://revista.consumer.es/web/es/20060201/actualidad/tema\\_de\\_portada/70183.php](http://revista.consumer.es/web/es/20060201/actualidad/tema_de_portada/70183.php)
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela
- Gete, E. (1987). *Tiempo de ocio*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Guerrero Olea, A. (2000). Evolución del deporte en edad escolar en España, antecedentes, situación actual. En *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Sevilla: Dos Hermanas.
- Ispizua y Monteagudo (1998). Ocio y deporte en las edades del hombre, en García Ferrando y otros, *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- López Andrada, B. y otros (1982). *Tiempo Libre y Educación*. Madrid: Escuela Española.
- Ortí Ferreres, J. (2004) *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde.